

ONLINESEMINAR ÜL-FORTBILDUNG 2 UE

TRAININGSMETHODEN VERSTEHEN UND UMSETZEN - TEIL 3: DIE INTERVALLMETHODE - EFFEKTIV UND ABWECHSLUNGSREICH TRAINIEREN

Veranstaltungsnummer	30281WEB3426
Start- / Enddatum	12.11.2026 - 12.11.2026
Dauer	2 UE
Veranstaltungsort	Online , 10000 Internet
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 30281WEB3426 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Training mit System – Die Intervallmethode für jedes Fitnessniveau In diesem Webinar steht das systematische Wechselspiel von Belastung und Erholung im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Prinzipien der Intervallmethode kennen und erfahren, wie sich Belastungsdauer und -intensität einerseits und Erholungsphasen andererseits gezielt miteinander kombinieren lassen. Von kurzen, intensiven Intervallen bis hin zu moderateren Belastungsformen – es wird gezeigt, wie die Intervallmethode für den Breitensport eingesetzt werden kann, ohne dass Intervalltraining automatisch „hart“ oder „hochintensiv“ sein muss.
Inhalte	
Zielgruppe	Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die • überwiegend Breitensport-Trainingsgruppen im Verein leiten, • gesundheitsorientiertes, sportartübergreifendes Fitnesstraining machen, • im Gruppenformat trainieren.
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier. Am Tag vor dem Onlineseminar erhalten alle gebuchten Teilnehmenden einen Zugangslink zur Anmeldung per E-Mail zugeschickt. Nach Betätigung des Zugangslinks müssen Sie Vor-, Nachnamen und E-Mailadresse eingeben. Um auf die Onlineseminarplattform zu gelangen, müssen Sie 1. den neuen Zugangslink aus der Bestätigungs-E-Mail betätigen

2. der anschließenden Aufforderung, die Benutzeransicht der Onlineseminarplattform (Webinar Launcher) für die Dauer des Onlineseminars zu speichern, nachkommen
3. in ihren Downloads die Datei ausführen

Das System erklärt die Schritte im Einzelnen.
Falls die Startuhrzeit des Onlineseminars noch nicht erreicht ist, bekommen Sie eine Ansicht mit Informationen zum Onlineseminar und die Aufforderung mit der Bitte zu warten.

Organisatorische Hinweise

Sie können bequem von zuhause an dem Onlineseminar teilnehmen.
Sie benötigen einen internetfähigen Computer mit Audioausgang.

Benötigtes Material (falls vorhanden): Gewichte (z. B. zwei Hanteln, Gewichtsbälle, oder ähnliches)

Referenten

Martina Braun

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter B Sport im Elementarbereich

Veranstaltungsbestätigung

Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese wird Ihnen innerhalb von ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss per E-Mail geschickt und zusätzlich in Ihrem QualiNET-Account hinterlegt. www.blsv-qualinet.de: Einloggen – Meine Buchungen öffnen – Details ansehen.

Termin

12.11. 13:00 Uhr - 12.11. 14:00 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

20,00 €

Meldeschluss

11.11.2026

Anzahl der Plätze

450

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de