ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

ATHLETIK- UND KRAFTTRAINING - NICHT NUR FÜR SPIELSPORTLER

Veranstaltungsnummer	10114FB0127
Start- / Enddatum	01.05.2027 - 02.05.2027
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	SV Germering Mehrzweckhalle Wittelbacherschule Fliederstr., 82110 Germering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0127 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Die Inhalte sind vorrangig auf Bedürfnisse und Anforderungen von Spielsportlerinnen und Spielsportlern abgestimmt. Selbstverständlich sind auch andere Sportinteressierte herzlich willkommen! Wir beleuchten zuerst theoretische Grundlagen zu konkreten Fragen wie „Kniebeuge – welche, wie, wann und für wen?“, „Wie verbessere ich die Sprungkraft?“, „Welche Trainingsinhalte sollten wann im Jahresverlauf eingebaut werden?“, „Wie mache ich ein funktionelles Krafttraining?“. Die direkte und aktive Umsetzung in die Praxis mit der entsprechenden Fehlererkennung und Fehlerkorrektur stehen dann umfassend im Fokus. Es geht darum, grundlegendes Wissen, bewährte und moderne Methoden sowie die Bedeutung des Krafttrainings zu vermitteln und dir Anregungen sowie neue Ideen für dein Training „zu Hause“ mitzugeben. Inhalte: – Überblick, Bedeutung und Einordnung des Kraft- und Athletiktrainings – Warm-Up-Strategien mit und ohne Geräte – Koordinationstraining mit Schwerpunkt Ball – Funktionales Training und Mobility – Ideen und Anregungen für Zirkeltraining – Praktische Einführung in Basisübungen mit der Langhantel mit Fokus Beinachsenstabilisierung und dynamische Kraftentfaltung – Grundlagen der Trainingsplanung und -steuerung im Krafttraining – Regeneration und Verletzungsprophylaxe – Mentale Aspekte zur Unterstützung von Athletinnen und Athleten
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	

PSG - SELBSTVERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG

Seit dem 01.01.2022 ist es notwendig, neben den bisherigen Unterlagen zur Lizenzausstellung und Lizenzverlängerung auch die sogenannte PsG-Selbstverpflichtungserklärung einzureichen. Ohne diese

unterschriebene Erklärung ist eine Ausstellung bzw. Verlängerung von Lizenzen nicht möglich.
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 .

VERLÄNGERUNGSMODALITÄTEN VON BLSV-LIZENZEN:

Der Lehrgang kann nur dann zur Lizenz-Verlängerung anerkannt werden, wenn Sie bei allen 15 Unterrichtseinheiten anwesend sind. Bei einer zwischenzeitlichen oder vorzeitigen Abwesenheit ist es nicht möglich, eine Teilnahmebestätigung auszustellen. Ebenso ist die aktive Mitarbeit beim Lehrgang, sowohl beim theoretischen als auch beim praktischen Teil, Voraussetzung für die Verlängerung Ihrer Lizenz.
Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de:

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.
-
- Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.
-
- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).

Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:

Samstag: 09:00-17:30 Uhr
Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:
- Wechselkleidung
- Handtuch
- Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, Samstagmittag geschlossen zum Vereinswirt Essen zu gehen. Dafür können Sie gerne schon vorab die Speisekarte anschauen unter https://thegreekhouse.de/speisen

Handynummer von Dalibor für Notfälle: 0173/3911639

Hinweis zur Halle: Die Zufahrt zur Halle ist nur seitens der Fliederstrasse von der Wittelsbacher Straße her kommend möglich. Seitens der Kürfürstenstraße besteht keine Möglichkeit in die Halle zu gelangen. Bitte auf der Karte informieren: https://volleyball.sv-germering.de/hawks-in-blue/spielorte.html

Veranstaltungsleitung	Dalibor Durbek
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Athletik- und Krafttraining	01.05. 09:00 Uhr - 02.05. 13:30 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**100,00 €** buchbar bis **06.02.2027**
Meldeschluss	18.04.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de