ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONELLES ZUGBANDTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB1527
Start- / Enddatum	02.05.2027 - 02.05.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Tutzing 1893 e.V. Bernrieder Str. 1 a, 82327 Tutzing
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB1527 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Funktionelles Beweglichkeitstraining Dynamisch mobilisieren, statisch dehnen, Faszienrollen – welche Methode ist wann sinnvoll? In diesem praxisorientierten Lehrgang lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Möglichkeiten des Beweglichkeitstrainings kennen und erproben deren gezielten Einsatz vor und nach sportlichen Belastungen sowie in eigenständigen Trainingseinheiten. Neben grundlegenden Zusammenhängen von Beweglichkeit, Mobilität und Stabilität werden einfache Beweglichkeitschecks, dynamische Mobilisationsübungen, statische Dehnmethoden und der sinnvolle Umgang mit Faszienrollen vermittelt. Ergänzend werden Entspannungs- und Atemübungen vorgestellt. Die Teilnehmenden entwickeln eigene, zielgruppen- und sportartspezifische Beweglichkeitsprogramme und erhalten konkrete Anregungen für die Integration in ihre Trainingspraxis. Inhalte: • Grundlagen und Einflussfaktoren der Beweglichkeit • Zusammenhang von Mobilität und Stabilität • Einfache funktionelle Beweglichkeitschecks • Dynamische Mobilisation und Movement Preparation • Statische und dynamische Dehnmethoden • Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von Faszienrollen • Ergänzende Entspannungs- und Atemverfahren • Anpassung an Sportart, Zielgruppe und Trainingszeitpunkt • Planung und Anleitung eigener Beweglichkeitsprogramme
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 8 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:
Sonntag: 09:00-16:00 Uhr

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

Veranstaltungsleitung	Gundi Ascherl
Referenten	Tom Flicke
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
Funktionelles Zugbandtraining	02.05. 09:00 Uhr - 02.05. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **07.02.2027**
Meldeschluss	18.04.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de