ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

FUNKTIONELLES ZUGBANDTRAINING

Veranstaltungsnummer	101FB2327
Start- / Enddatum	09.10.2027 - 09.10.2027
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	RSV Mößling e.V. Auerstraße 5, 84453 Mühldorf am Inn
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2327 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Funktionelles Zugbandtraining – vielseitig, effektiv und überall einsetzbar Zugbänder sind leicht, vielseitig einsetzbar und nahezu überall verfügbar. Mit überschaubaren Anschaffungskosten ermöglichen sie ein abwechslungsreiches und funktionelles Training für unterschiedliche Sportarten, Zielgruppen und Leistungsniveaus. Doch wie lässt sich die Belastung mit einem Zugband gezielt steuern? Welche Bandstärke ist geeignet, wie verändern Vorspannung, Zuglänge, Körperposition und Bewegungsgeschwindigkeit die Trainingsintensität – und welche Übungen sind für welches Trainingsziel sinnvoll? In diesem praxisorientierten Lehrgang lernen die Teilnehmenden die Besonderheiten des Zugbandtrainings kennen und erproben dessen Einsatz im Kraft-, Beweglichkeits- und Schnelligkeitstraining. Neben der richtigen Handhabung und einer sicheren Übungsausführung stehen vor allem die gezielte Belastungssteuerung, die Variation funktioneller Grundbewegungen und die Übertragung auf unterschiedliche Sportarten und Trainingsgruppen im Mittelpunkt. Abschließend entwickeln die Teilnehmenden in Kleingruppen eigene Trainingseinheiten und erfahren, wie sich das Zugband sinnvoll in das Aufwärmen, das Athletiktraining, den Hauptteil einer Übungsstunde oder ein Zirkeltraining integrieren lässt. Inhalte • Grundlagen und Besonderheiten des Zugbandtrainings • Bandarten, Widerstandsstärken und Einsatzmöglichkeiten • Sichere Handhabung, Befestigung und Kontrolle der Zugbänder • Steuerung der Trainingsintensität durch Bandstärke, Vorspannung, Zuglänge, Hebelverhältnisse und Körperposition • Belastungsnormative: Intensität, Wiederholungszahl, Belastungsdauer, Bewegungstempo, Satzanzahl und Pausengestaltung • Funktionelles Krafttraining mit dem Zugband

• Beweglichkeits- und Mobilisationstraining mit dem Zugband
• Schnelligkeits-, Reaktions- und Beschleunigungstraining mit dem Zugband
• Variation und Differenzierung für unterschiedliche Leistungsniveaus
• Übertragung auf unterschiedliche Sportarten und Zielgruppen
• Entwicklung und Anleitung eigener Übungsfolgen und Trainingskonzepte

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: Samstag: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - Gymnastikmatte - Wechselkleidung - Schreibutensilien - Verpflegung (Essen und Getränke)
Veranstaltungsleitung	Brigitte Steininger
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	09.10. 09:00 Uhr - 09.10. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied	**55,00 €** buchbar bis **17.07.2027**
Meldeschluss	26.09.2027
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de