

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

Veranstaltungsnummer	105FB0425
Start- / Enddatum	18.04.2026 - 18.04.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0425 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Sensomotorisches Training besteht aus Übungen, bei denen stabile, instabile und labile Unterlagen verwendet werden, wie Wackelbretter, Schaumstoffkissen, Gymnastikbälle, Seile, Schlingensysteme oder andere Hilfsmittel.</p> <p>Der ständige Gleichgewichtsverlust hat besonders gelenkstabilisierende Wirkung. Die Gelenke und ihre Muskeln werden gekräftigt und ihr Zusammenspiel verbessert.</p> <p>Für jeden Sportler, der seine Koordination, Körperhaltung, Gleichgewicht und Schnelkraft verbessern will, ist sensomotorisches Training zu empfehlen.</p> <p>Insbesondere Temposportler wie Handballer, Fußballer und Kurzstreckenläufer können damit das Verletzungsrisiko verringern.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Medizinische Grundlagen</li><li>- Übungen zur Körperwahrnehmung</li><li>- Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings</li><li>- Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund</li></ul>
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	<p>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 <a href="#">hier</a> .</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail (<a href="mailto:uebungsleiter@blsv.de">uebungsleiter@blsv.de</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge</li><li>- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur</li></ul>

## Organisatorische Hinweise

PSG (PSG-Selbstverpflichtung), wenn diese nicht schon beim Lehrgang abgegeben wurde.

- Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.

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

Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Bitte Sportsachen Indoor und Outdoor, Schreibsachen und Getränke mitbringen.

Anfahrtsbeschreibung siehe Link

<http://www.bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/>

## Veranstaltungsleitung

### Lizenzverlängerungen

Uli Nüßlein

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

## Veranstaltungsbestätigung

### Termin

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE.

18.04. - 18.04.

### Veranstaltungspreis

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**55,00 €** buchbar bis **24.01.2026**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

### Informationen zur Verpflegung

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

### Meldeschluss

17.04.2026

### Anzahl der Plätze

20

### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

### Ansprechpartner

Michaela Tesauro, [mittelfranken@blsv.de](mailto:mittelfranken@blsv.de)