

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

PROPRIOZEPTIVE TRAININGSANSÄTZE

| | |
|--------------------------|---|
| Veranstaltungsnummer | 105FB0926 |
| Start- / Enddatum | 17.10.2026 - 17.10.2026 |
| Dauer | 8 UE |
| Veranstaltungsort | Berufsbildungswerk Rummelsberg , |
| Anmeldung | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0926 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de |
| 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 Schnellkraft 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">- Medizinische Grundlagen- Übungen zur Körperwahrnehmung- Einführung in die Trainingsschwerpunkte des propriozeptiven Trainings- Vorstellung der „bekanntesten“ Trainingsansätze auf stabilem, instabilem und labilem Untergrund |
| 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 hier.</p> <p>Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail (uebungsleiter@blsv.de)</p> <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnahmebestätigung der besuchten Fortbildungslehrgänge- Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur |

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

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE.

Termin

17.10. - 17.10.

Veranstaltungspreis

55,00 € buchbar bis **25.07.2026**

Frühbucher BLSV-Mitglied

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Informationen zur Verpflegung

In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.

Meldeschluss

16.10.2026

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de