

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### CROSS-TRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	20703FB0124
<b>Start- / Enddatum</b>	13.04.2024 - 14.04.2024
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Lindenschule Memmingen Masernstr. 2,87700 Memmingen
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0124 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Das Workout mit funktionellen Ganzkörperübungen in sehr hoher Intensität hat sich gegen lange und unerschwingliche Trainingsmethoden durchgesetzt. Lernen auch Sie wie man diese Trainingsmethode richtig praktiziert. Die Fortbildung enthält einen Theorie- als auch Praxisteil. Der Fokus bei dieser Art von Workout liegt auf dem Training der funktionellen Kraft, der Schnellkraft und des Cores; aber auch bei der Ausdauer-leistungsfähigkeit und der Willenskraft kann man deutliche Verbesserungen erkennen. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualitativ hochwertige und saubere Bewegungsausführung, um die Verletzungsgefahr durch die hohe Intensität zu minimieren.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Training von funktioneller Kraft und Schnellkraft sowie Training des Cores</li><li>• Training in sehr hoher Intensität &amp; After-Burn-Effekt</li><li>• Trainingsplanung &amp; -steuerung</li><li>• Optimale Trainingsreizsetzung</li><li>• Einsatz von funktionellen Kleingeräten</li><li>• korrekte &amp; saubere Bewegungsausführung</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Übungsleiter und Interessierte
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
<b>Sonstige Informationen</b>	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>
<b>Organisatorische Hinweise</b>	Veranstaltungszeit: Sa und So jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr Die Teilnehmer erhalten am Ende der Fortbildung ein Teilnehmerzertifikat der Trainer Akademie Konstanz.
<b>Dokumente</b>	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf 2024_Feedback_Lehrgang.pdf
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Josy Schiebel
<b>Referenten</b>	Oliver Berges

<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>WE</b>	13.04. - 14.04. : Lindenschule Memmingen
<b>Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied</b>	<b>100,00 €</b>
<b>Informationen zur Übernachtung</b>	Für Unterkunft ist selbst zu sorgen.
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Getränke können vor Ort erworben werden
<b>Meldeschluss</b>	05.04.2024
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
<b>Ansprechpartner</b>	Robert Häfele, <a href="mailto:robert.haefele@blsv-schwaben.de">robert.haefele@blsv-schwaben.de</a>