

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

ATHLETIK- UND KRAFTTRAINING - NICHT NUR FÜR SPIELSPORTLER (TEIL I)

Veranstaltungsnummer	101FB4622
Start- / Enddatum	26.06.2022 - 26.06.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	SV Germering Mehrzweckhalle Wittelbacherschule Fliederstr., 82110 Germering
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB4622 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	ATHLETIK- UND KRAFTTRAINING - NICHT NUR FÜR SPIELSPORTLER (TEIL I)
Inhalte	Der Schwerpunkt dieser Fortbildung liegt im Bereich "Beinachsenstabilität" mit dem Fokus auf der Entwicklung der Sprungkraft und -koordination. Inhalte: - Techniknotenpunkte der Übungen und Fehlerkorrektur - Trainingsplanung und -umsetzung für Maximalkraft / Schnellkraft für die Beinschlinge - koordinatives Athletiktraining mit und ohne Ball - passende Übungen aus der Neuroathletik - Verletzungsprophylaxe und Regeneration - Auswahl und Einsatz von Teil-Übungen aus dem Olympischen Gewichtheben - passende Warm-Up-Strategien
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Diese Fortbildung dient nicht als Verlängerung von Volleyball Trainerlizenzen. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 8 UE. Um Ihre Lizenz verlängern zu können, benötigen Sie weitere 8 UE.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeiten: So: 09:00-16:00 Uhr Bitte mitbringen: - Sonnenschutz (Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Creme - für den Fall das wir raus gehen) - Handtuch und Wechselkleidung, es darf geschwitzt werden :o) - Hallenschuhe

Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_12.11.2021.UEA.pdf
Veranstaltungsleitung	Dalibor Durbek
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Athletik- und Krafttraining	26.06. - 26.06. :
Informationen zur Verpflegung	Bitte ausreichend Essen und Getränke mitbringen.
Meldeschluss	10.05.2022
Anzahl der Plätze	16
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern
Ansprechpartner	Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de