

## ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

### ATHLETIKTRAINING

<b>Veranstaltungsnummer</b>	10114FB0322
<b>Start- / Enddatum</b>	15.10.2022 - 16.10.2022
<b>Dauer</b>	15 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Amperhalle Emmering Lauscherwörth 3,82275 Emmering
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10114FB0322 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>

### Beschreibung

#### ATHLETIK-KRAFT-AUSDAUER

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:

- Functional Training
- Intervalltraining
- Plyometrie
- Agility

Übungen von einfach zu schwer

Varianten von einfach zu komplex

Anhand verschiedener funktioneller Übungen mit Fokus auf bestimmte Körperregionen, sowie Einblicke in Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten, trainieren wir für mehr Beweglichkeit (Functional) und Verbesserung von Bewegungsabläufen.

Mit Intervalltraining setzt du gewinnbringende Reize für Kraft- und Schnelligkeitsausdauer, während du bei plyometrischen Übungen den Fokus auf deine Explosivität und Sprungkraft setzt und mit Agilitytraining vereinst du koordinative Fähigkeiten mit Geschwindigkeit und Achtsamkeit.

All diese Themen werden inhaltlich beleuchtet und besprochen.

### Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

### Sonstige Informationen

Die Originallizenz kann vor Ort abgegeben werden.

Diese Fortbildung kann nicht als Teilanerkennung verwendet werden.

Beide Tage müssen besucht werden.

**Organisatorische Hinweise**

Veranstaltungszeiten:  
Samstag: 09:00-17:30 Uhr  
Sonntag: 09:00-13:30 Uhr

Bitte mitbringen:  
Gymnastikmatte  
Wechselkleidung  
Handtuch  
Schreibutensilien  
eigene Decke  
Verpflegung (Essen und Getränke) (Mittagessen in der Gaststätte ist möglich)

**Dokumente**

Athletik-Training\_Skript.pdf

**Veranstaltungsleitung**

Bärbel Padilla-Ottl

**Referenten**

Marion Liebig

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere  
Übungsleiter B Sport in der Prävention

**Athletik-Kraft-Ausdauer**

15.10. - 16.10. :

**Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied**

**70,00 €**

**Meldeschluss**

30.09.2022

**Anzahl der Plätze**

25

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Fürstenfeldbruck

**Ansprechpartner**

Jenny Winterberg, [jenny.winterberg@blsv.de](mailto:jenny.winterberg@blsv.de)