

# Fortbildungsmodulare 2021



Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten im Jahr 2020 nicht alle Fortbildungen wie geplant durchgeführt werden. Neben den klassischen 3-tägigen Fortbildungen zur Lizenzverlängerung bieten wir allen lizenzierten Übungsleiter 2021 die Möglichkeit einer modularen Fortbildung an.

Diese ist in zwei Bereiche gegliedert. Zur Verlängerung müssen je ein Theoriemodul und ein Praxismodul besucht werden.

- Die Theoriemodule können entweder als Tagesveranstaltung an der Sportschule oder über eine Online-basierte Phase absolviert werden.
- Bei den Praxismodulen können Sie aus 4 Themenschwerpunkten je eine Auswahl treffen.

## Theoriebaustein

### Theorietag in Steinbach - (8 LE´s)

- Faszientraining
- Functional Training
- Krafttraining
- Regeneration

Termin 1: 02.02.2021

Termin 2: 03.03.2021

Termin 3: 29.03.2021

### Theorie als Onlinemodul - (8 LE´s)

- Faszientraining
- Functional Training
- Krafttraining
- Regeneration

Onlinephase:

Termin 1: 03.02. - 03.03.2021

Termin 2: 04.03. - 01.04.2021

## Praxisbausteine als Tagesveranstaltung an der Sportschule (je 8 LE´s)

### Themenschwerpunkt: Rückentraining

- modernes Rückentraining
- präventive Aspekte des Rückentrainings
- Einsatz von Handgeräten

Termin: 11.05.2021

### Themenschwerpunkt: Faszientraining

- Basisübungen: Beweglichkeit - Stabilität
- unterschiedliche Anwendungsbereiche
- Faszien-Flows

Termin: 20.05.2021

### Themenschwerpunkt: Athletiktraining

- modernes Athletiktraining
- Neuroathletik
- Trainingskonzepte mit Geräten (Langhantel,...)

Termin: 15.06.2021

### Themenschwerpunkt: Work-Out

- Work-Outs für unterschiedliche Zielgruppen
- Einsatz von Musik
- Work-Out Variationen

Termin: 17.06.2021