

Dehnung im Sport - Dehnung und Dehnmethoden

Lehrgangsnummer:	OF-2535
Lerneinheiten:	3
Kosten:	25 € Vereinsmitglieder LSB BRB 30 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	06.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	28.04.2025

Termin

07.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: ESAB Bildungscampus (Online)

Online-Lernplattform

Referent:in: Mirko Bärtig

Inhaltliche Schwerpunkte

Dehnen – ein Thema, das immer wieder für Diskussionen sorgt: Wann, wie und warum sollte man dehnen? In unserer fünfteiligen **Online-Fortbildungsreihe "Dehnung im Sport"** bringen wir Licht ins Dunkel und vermitteln dir fundiertes Wissen sowie praktische Methoden für den gezielten Einsatz von Dehnübungen. Im ersten Teil, "Dehnung und Dehnmethoden", legen wir den Grundstein für ein effektives Dehntraining.

Inhalte der Fortbildung:

- Grundlegende Aspekte und Wirkungsweisen von Dehnübungen?
- Vorstellung und Anwendung verschiedener Dehnmethoden?
- Praktische Beispiele zur Umsetzung im Trainingsalltag?

Dein Nutzen:

Als Übungsleiter:in, Pädagog:in oder Erzieher:in erhältst du wertvolle Kenntnisse, um Dehnübungen gezielt und sicher in deine Arbeit zu integrieren. Du wirst befähigt, als Multiplikator:in das erlernte Wissen weiterzugeben und somit die Beweglichkeit und Verletzungsprävention deiner Teilnehmenden nachhaltig zu fördern.?

Für wen ist diese Fortbildung geeignet?

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleitende in Sportvereinen, Pädagog:innen, Erzieher:innen sowie Fachkräfte im Bildungs-, Bewegungs- oder Betreuungsbereich, die ihre Kompetenzen im Bereich Dehnung erweitern und weitervermitteln möchten.?

Weitere Termine der Reihe:

1. 07.05.2025 - Dehnung und Dehnmethoden
2. 21.05.2025 - Sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Zielstellungen von Dehnung
3. 18.06.2025 - Dehnung und Beweglichkeitstraining
4. 02.07.2025 - Dehnung im Fitness- und Gesundheitssport
5. 16.07.2025 - Dehnung und Haltungsförderung

Hinweis

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Online-Teilnahme:

- mobiles Endgerät oder PC mit Kamera und Mikrofon
- stabile Internetverbindung

- sicherer Umgang mit dem PC

Die Fortbildung ist mit 3 Lerneinheiten (LE) zur Lizenzverlängerung für die DOSB Übungsleiter:in C- & B-Lizenzen des Landessportbundes Brandenburg e.V. anerkannt.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**