

Dehnung im Sport - Sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Zielstellungen von Dehnung

Lehrgangsnummer:	OF-2536
Lerneinheiten:	3
Kosten:	25 € Vereinsmitglieder LSB BRB 35 € sonstige / ohne Mitgliedschaft
Anmeldeschluss:	20.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	12.05.2025

Termin

21.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort:	ESAB Bildungscampus (Online) Online-Lernplattform
Referent:in:	Mirko Bärtig

Inhaltliche Schwerpunkte

Dehnung im Sport – Warum (nicht)? – Wie? – Wann?

Dehnen ist ein viel diskutiertes Thema im Sport: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Welche Methoden sind effektiv? Und welche Ziele können damit erreicht werden?

Im zweiten Teil unserer **fünfteiligen Fortbildungsreihe "Dehnung im Sport"** widmen wir uns den sinnvollen Einsatzmöglichkeiten und Zielstellungen von Dehnübungen, um dir mehr Sicherheit in der Planung und Umsetzung zu geben.?

Inhalte der Fortbildung:

- Dehnung und mögliche Zielstellungen?
- Einsatz von Dehnübungen innerhalb der Trainingseinheit?
- Praxisbeispiel: Erwärmung und Dehnung / Ausklang und Dehnung?

Dein Nutzen:

Als Übungsleiter:in, Pädagog:in oder Erzieher:in erwirbst du fundierte Kenntnisse über den gezielten Einsatz von Dehnübungen. 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)**