

Dehnung im Sport - Dehnung und Beweglichkeitstraining

Lehrgangsnummer:	OF-2537
Lerneinheiten:	3
Kosten:	25 € Vereinsmitglieder LSB BRB 35 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	17.06.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	04.06.2025

Termin

18.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

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

Inhaltliche Schwerpunkte

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

Das Thema „Dehnung“ wird immer wieder diskutiert. Die unterschiedlichen Ansätze, Ansichten, Methoden und Übungen können zu Unsicherheiten führen.

In dieser **fünfteiligen Fortbildungsreihe** werden verschiedene Aspekte von Dehnung vorgestellt, um mehr Sicherheit in der Planung und Umsetzung eines sinnvollen Einsatzes von Dehnübungen zu erlangen.

Teil 3: Dehnung und Beweglichkeitstraining (3 LE)

Im dritten Teil der Fortbildungsreihe geht es um den Einsatz von **Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit**. Dabei werden Einflüsse auf die Beweglichkeit und Effekte von Dehnübungen erläutert. Die Ermittlung der Beweglichkeit wird mit Hilfe von Überblickstests praktisch vorgestellt.

Inhalte der Fortbildung:

- Beweglichkeit und Einflussfaktoren
- Dehnung und Effekte auf die Beweglichkeit
- Praxisbeispiel: Überblickstest

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.

Tipp: Besuche alle 5 Veranstaltungen (5 x 3 LE), um ein umfangreicheres Wissen und damit verbundene Sicherheit zum Thema „Dehnung“ sowie die notwendigen Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung zu erlangen.

Hinweis

Voraussetzungen für eine erfolgreiche 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)**