

Dehnung im Sport - Dehnung im Fitness- und Gesundheitssport

Lehrgangsnummer:	OF-2538
Lerneinheiten:	3
Kosten:	25 € Vereinsmitglieder LSB BRB 35 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	01.07.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	18.06.2025

Termin

02.07.2025, 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.

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.

Teil 4: Dehnung im Fitness- und Gesundheitssport (3 LE)

Im vierten Teil der Fortbildungsreihe geht es um den Einsatz von Dehnübungen im Fitness- und Gesundheitssport. Im sportartspezifischen Training hängt es vom Anforderungsprofil der Sportart ab, wie umfangreich Dehnübungen z.B. zur Beweglichkeitsverbesserung eingesetzt werden. Wie sieht es aber im Fitness- und Gesundheitssport aus? Welche Bereiche sollten schwerpunktmäßig im Fokus stehen? Ein praktisches Beispiel verdeutlicht den Einsatz von Dehnübungen im Fitness- und Gesundheitssport.

Themen:

- Funktionelle Beweglichkeitsanforderungen im „Alltag“
- Bedeutung der aktiven Beweglichkeit
- Praxisbeispiel: Übungsprogramm (Beispiel)

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)**