

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

Lehrgangsnummer:	04/2027
Lerneinheiten:	15
Kosten:	99 € Vereinsmitglieder LSB BRB 199 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	27.05.2027, 00:00 Uhr
Stornofrist:	14.06.2027

Termin

02.06. - 01.07.2027, 09:00 - 20:00 Uhr

Ort: ESAB Bildungscampus (Online)
Online-Lernplattform

Inhaltliche Schwerpunkte

Die Online-Fortbildung setzt sich fundiert und praxisnah mit dem Thema Dehnung im Sport auseinander. Im Mittelpunkt stehen grundlegende Aspekte der Muskeldehnung, unterschiedliche Dehnmethoden sowie deren Einordnung im Hinblick auf Belastungssteuerung und Trainingsziel.

Du erfährst, wann und mit welcher Zielstellung Dehnung im Training sinnvoll eingesetzt werden kann und wie sich Dehnübungen gezielt in verschiedene Phasen einer Trainingseinheit integrieren lassen. Dabei werden sowohl mögliche Effekte auf die Beweglichkeit als auch verbreitete Annahmen zu muskulären Dysbalancen thematisiert.

Anhand praktischer Übungen und Videosequenzen erhältst du konkrete Anregungen für einen zielgruppen- und trainingszielorientierten Einsatz von Dehnung im Trainingsalltag.

Thematische Schwerpunkte sind:

- Grundlagen und Wirkungen der Muskeldehnung
- unterschiedliche Dehnmethoden und deren Einsatzmöglichkeiten
- Einfluss von Dehnung auf die Beweglichkeit
- Einbindung von Dehnübungen in verschiedene Trainingsphasen
- zielgruppen- und trainingszielorientierte Auswahl von Dehnübungen
- fachlich reflektierter Umgang mit verbreiteten Annahmen und Routinen zur Dehnung

Hinweis

Der Lehrgang findet als Online-Selbstlern-Fortbildung im Zeitraum vom **02.06.2027 bis 01.07.2027** statt. Innerhalb dieses Zeitraums kannst du dich zeitlich flexibel und selbstständig mit den Inhalten auseinandersetzen.

Die Online-Fortbildung wird über den **ESAB Online-Bildungscampus** durchgeführt. Die Wissensvermittlung erfolgt überwiegend über kurze Videosequenzen. Über integrierte Kommentarfunktionen besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Die Zugangsdaten zur Lernplattform erhältst du kurz vor Beginn der Fortbildung per E-Mail.

Am **30.06.2027 um 19:30 Uhr** findet ein Online-Abschluss-Meeting statt, in dem offene Fragen geklärt und zentrale Inhalte gemeinsam reflektiert werden können.

Für die Teilnahme benötigst du ein internetfähiges Endgerät, eine stabile Internetverbindung und eine gültige E-Mail-Adresse.

Die Fortbildung umfasst **15 Lerneinheiten** und kann zur Verlängerung der **Übungsleiter-C-Lizenz** und der **Übungsleiter-B-Lizenz** angerechnet werden.

Referent: Mirko Bärtig, Diplom-Sportwissenschaftler, Trainer und Kursleiter im Fitness- und Gesundheitssport

Veranstalter

Kreissportbund Teltow-Fläming e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 161

14943 Luckenwalde

Telefon: 03371/63 33 37

Fax: 03371/40 48 28

E-Mail: info@ksb-tf.de

Web: www.ksb-tf.de

>>>> Es gelten die aktuellen **AGBs des Kreissportbundes Teltow-Fläming e.V. (PDF)**