

## Der BLSV Sportkreis Günzburg begrüßt Dich recht herzlich zur Übungsleiterfortbildung: Funktionelles Training + Fitness

**Termin:** Samstag, den 5. Oktober 2013

**Ort:** Die Fortbildungsmaßnahme findet in der Turnhalle 86488 Breienthal,  
Am Sportplatz 1 in 86488 Breienthal statt

**Teilnehmer:** Die BLSV Fortbildungsmaßnahme ist offen für Jedermann/Frau und wird anerkannt ÜL C Breitensport, Trainer C Turnen Fitness Gesundheit, ÜL B Prävention. Eine Lehrgangsbestätigung wird erteilt. Dieser Lehrgang wird mit 8 UE anerkannt.

**Gebühren:** Für die Teilnahme wird eine Lehrgangsgebühr erhoben.

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Kursgebühr BLSV ÜL | 36,00 € |
| Andere Teilnehmer  | 42,00 € |

Die Kursgebühr beinhaltet ein Mittags-Snack ohne Getränke

**Anmeldung:** die Anmeldungen richten sie bitte an BLSV Sportkreis Günzburg Friedrich Birkner Ligusterweg 3 86381 Krumbach Mail: [info@sport-fun-run.de](mailto:info@sport-fun-run.de) . Die Anmeldungen werden nach dem Eingang bearbeitet. Anmeldeschluss ist der 20. September 2013 Die Lehrgangsgebühr ist bei der Anmeldung am 05. Oktober 2013 zu entrichten. **Es werden maximal 30 Teilnehmer / innen angenommen.**  
**Mindestteilnehmerzahl: 18 Personen.** Bei Verhinderung bitten wir um sofortige Abmeldung, so dass Teilnehmer aus der Warteliste nachrücken können. Wir weisen die Teilnehmer ausdrücklich darauf

hin, dass die Kursgebühr auch beim Nichterscheinen zum Lehrgang fällig wird. Die Teilnehmer erhalten nach dem Meldeschluss eine Meldebestätigung.

**Hilfsmittel:** Wir bitten evt. Matten mitzubringen. Sowie Indoor und Outdoor-Bekleidung, auch für Laufen, Laufschuhe, evt. Regenbekleidung

**Info:** Informationen und Anfragen richten sie bitte schriftlich an: Friedrich Birkner Ligusterweg 3 86381 Krumbach per Mail: [info@sport-fun-run.de](mailto:info@sport-fun-run.de) oder per Fon: 08282-4287

**Referent: Boris Beuke, München**

**Boris Beuke, diplomierter Sportwissenschaftler und Sportmanager arbeitet als wissenschaftlicher Berater und Personal-Trainer. Er betreut neben zahlreichen Privatkunden auch Ausdauerathleten in der Leichtathletik, im Skilanglauf und Triathlon und hat sich hierbei auf die interdisziplinäre Betrachtung von Ausdauerathleten spezialisiert. Als Athletiktrainer des größten deutschen Marathonvorbereiters „munich goes marathon“ kommt ihm sein großer Erfahrungsschatz aus zahlreichen Marathons und alpinen Bergläufen zugute.**

## Tagungsprogramm:

- 08:00 – 08:30 Anmeldung und Einschreibung
- 08:30 – 09:15 Theorie: Aktuelle Entwicklung des Funktionellen Trainings
- 09:15 – 09:30 Fragerunde zum Theorieteil
- 09:30 – 10:00 Organisationszeit und Wechsel in die Sporthalle
- 10:00 – 12:00 Praxis: Funktionelles Training am Beispiel Urban/Military Fitness Teil I, Erwärmung incl. Beweglichkeitsschulung, Lauf ABC mit Variationen, High-Intensiv Training, Übungen mit FlexiBar, XCO, TRX, Hartschaumrolle, Seile u.ä.
- Funktionelles Training ist die ganzheitliche Betrachtung der Wirkungsweise von zusammenhängenden Muskelketten. Es geht nicht um die isolierte Betrachtung eines Muskels sondern der Ganzheitlichkeit von sportartspezifischen Bewegungen & Anforderungen.***
- 12:00 – 13:00 Mittagspause
- 13:00 – 14:30 Praxis Teil II
- 14:30 -16:00 Regeneration / Cool Down Maßnahmen: Regenerative Maßnahmen, Progressive Muskelentspannung, Regeneration mit der blackroll, Myofasziale Relaxation / Entspannungsübungen
- Regeneration in Zusammenarbeit mit Ernährung sind nicht minder wichtig, wie das eigentliche Training.***
- Hartschaumrolle zur myofaszialen Relaxation und Muskelentspannungsübungen werden vor allem von Hochleistungssportlern sowie in der Physiotherapie verwendet.***
- 16:00 – 16:30 Nachbesprechung und Fragerunde. Ausgabe der Lehrgangszertifikate.



**SPORTKREIS GÜNZBURG**

Die  
Nr.1 im  
Sport

**ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNG**

**SAMSTAG 05. Oktober 2013**

**. Turnhalle Breienthal**