

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: Funktionales Training - beweglich, mobil und ausgeglichen in Sport und Alltag 13.09.2025 in Lintorf (G2025-30056).

Termin	Samstag, 13.09.2025, 10.00-17.00 Uhr
Ort	Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V., Brandsheide 30, 40885 Ratingen
Leitung	Silke Gummerbach, Lauf-Instructorin (LVN NRW) Laufbetreuer*innen (Basic I und II und Instructor), Yoga-Lehrerin (RYT 200), eigene Sportarten: Ballett, Ausdruckstanz, Marathon, Crosstraining und Yoga
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und dem TuS 08 Lintorf e.V.
Gebühren	€ 49,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverbands für Modernen Fünfkampf NRW e.V. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Fitnesstrainer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen, sportartspezifische Trainer*innen
Motivationstext	Egal ob du Läufer*innen, Volleyballer*innen, Kampfsportler*innen o.a. trainierst - gute Sportler*innen benötigen Stabilität und Beweglichkeit zugleich. Auch im nichtsportlichen Alltag ist die Qualität von Kraft, Beweglichkeit und Koordination hilfreich. Deshalb lernst du in dieser Fortbildung leicht umsetzbare Praxisübungen aus den Bereichen Kraft, Balance und Beweglichkeit kennen. Im Fokus steht, dass du deine Sportler*innen befähigst, ihre fasziale Struktur beweglich zu halten, die eigene Kraft der Körpermitte zu erkennen, zu trainieren und somit die Bewegungsabläufe zu optimieren.
Inhalte	• Kennenlernen der theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen zur Aktivierung und Kräftigung der faszialen Struktur sowie zur kraftvollen Stabilisierung und Balance • Aufzeigen des Mehrwerts für Sport und Alltag • Methodisch-didaktische Orientierungshilfen zur Planung einer Übungsstunde zum funktionellen Training
Ziele	• Du planst eine Übungseinheit mit mobilisierenden Bewegungsabläufen • Du kennst Übungen zum Training der faszialen Struktur • Du kannst die Wirkungsweise und die positiven Anpassungserscheinungen eines faszialen Trainings deinen Teilnehmer*innen vermitteln
Anmeldung	https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-30056
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 10, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	8 Lizenzpunkte (LE) zur Verlängerung folgender Lizenzen: DOSB ÜL C sportartübergreifend ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) oder vom LandesSportBund NRW e.V. DOSB ÜL B Prävention Haltung und Bewegung sowie Herz-Kreislauf-System (ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) DOSB Trainer C Moderner Fünfkampf DOSB Trainer C OCR DOSB Trainer C Biathle/Triathle/Laser-Run

Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Funktionales Training - beweglich und mobil in Sport und Alltag am 13.09.2025 in Lintorf an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	