



**LSVS Referat Aus- und Fortbildung**

**Hermann-Neuberger-Sportschule 4**

**66123 Saarbrücken**

**Tel.: 0681/3879-493 Fax: 0681/3879-197**

**E-Mail: [bildung@lsvs.de](mailto:bildung@lsvs.de)**

**Internet mit Online Anmeldeöglichkeit: [www.fortbildung.saarsport.de](http://www.fortbildung.saarsport.de)**

## **Veranstaltungen März/April 2019**

Wenn nicht anders angegeben finden die Veranstaltungen an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken statt.

**1988.1 5**

**LE**

### **Neue Wege im Athletiktraining**

Neben neuen Kleingeräten, werden Übungen aus Kraft, Athletik und Koordination, sowie Kombinationen daraus erarbeitet und vermittelt, so wie sie aktuell im Leistungssport angewendet werden.

Referent: Oliver Muelbredt

Termin: 23.03.19

Zeit: 9:00 bis 13:00

Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten: 35,- Euro

**1982**

**6 LE**

### **Faszienfitness (Physiotherapie)**

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Faszien für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Propriozeption eine große Bedeutung haben. Sie sind das Organ, welches alles mit allem verbindet, das den Körper zusammenhält und strukturiert. Das alles hat großen Einfluss auf die Geschmeidigkeit und Genauigkeit einer Bewegung. In dem Kurs werden die Grundlagen für ein effektives Training dieses endlosen Netzwerkes vermittelt.

Referent: Christoph Ketterer - Team Sportsmed-Saar

Termin: 30.03.19

Zeit: 09:00 bis 14:00

Ort: Physiotherapie Sportsmed-Saar

Kosten: 35,- Euro

**1985.2**

**8 LE**

### **Praxis trifft Wissenschaft**

Aktuelle Trends in der Sportwissenschaft entwickeln sich regelmäßig wenn es u.a. darum geht dem Training mehr Input zu verleihen, die Leistung verbessern zu wollen sowie die Regeneration sowie Rehabilitation effizienter zu gestalten. Dabei den Überblick zu bewahren und aus einem reichlichen

Angeboten von Studienergebnissen, Medien und Erfahrungswerten passend zu filtern, sollte bei der heutigen Leistungsdichte bei der Sportlerbeuung nicht wegzudenken sein.

Ziel dieses Workshops ist es, Trainern und Physiotherapeuten zu ermöglichen selbstständig das möglichst Beste aus aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen für die eigene Sportart selektieren zu können und in das Training und in die Therapie zu integrieren.

#### **Inhaltliches:**

- Vermittlung im Umgang mit Datenbanken zur Recherche aktueller Literatur
- Erkennen und Interpretieren von Studienqualitäten
- Objektive Messverfahren aus der Biomechanik und Leistungsdiagnostik zur Beurteilung und Ableitung trainingsrelevanter Parameter - Kritisch betrachtet, verständlich gemacht sowie Vor- und Nachteile hinterfragt, inkl. praktische Anwendung vor Ort
- Einsatz vom Krafttraining und Regeneration in der Prävention und Rehabilitation - Evidenz basiert. Was macht Sinn und was ist sinnlos.

Referent: Sven Friese

Termin: 30.03.19

Zeit: 9:00 bis 14:00

Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule

Kosten: 32,- Euro (inkl. Mittagessen)

## **Lehrgänge April 2019**

**1983.1**

**6 LE**

### **Triggerpunkte**

Myofasziale Triggerpunkte sind eine Hauptursache für chronische und akute Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates. In dem Kurs werden, neben den theoretischen Grundlagen, Techniken zur effektiven Behandlung von Triggerpunkten vorgestellt und geübt, so dass eine sichere und effektive Therapie erfolgen kann.

Referent: Alexander Böer - Team Sportsmed-Saar

Termin: 06.04.19

Zeit: 09:00 bis 14:00

Ort: Physiotherapie Sportsmed-Saar

Kosten: 35,- Euro

**1975.2**

**6 LE**

### **Präventives Schultertraining**

Das Schultergelenk ist aufgrund seiner anatomischen Gegebenheit sehr komplex, von muskulären Dysbalancen abhängig und wohl eines der verletzungsanfälligsten Gelenke des Körpers. Nahezu in jeder Sportart ist ein gut funktionierendes Schultergelenk unverzichtbar.

In diesem Kurs erläutern wir die biomechanische Komplexität des Schultergelenks und Schultergürtels. Außerdem werden gängige Funktionstest erläutert und effektive Mobilisations- und Kraftübungen, die für eine gut funktionierende Schulter im Sport hilfreich sind, demonstriert und eingeübt.

Referent: Christoph Ketterer - Team Sportsmed-Saar

Termin: 07.09.19

Zeit: 09:00 bis 14:00

Ort: Physiotherapie Sportsmed-Saar

Kosten: 32,- Euro

An den  
Landessportverband für das Saarland  
Referat Aus- und Fortbildung  
Hermann-Neuberger Sportschule 4  
  
66123 Saarbrücken

## Anmeldung

<b>Lehrgangs-Nummer:</b>	
<b>Lehrgangsbezeichnung:</b>	

Name, Vorname:	
Straße, Nr:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	

SEPA Lastschrift erteilt: \*

IBAN:	DE _____
BIC:	
Kontoinhaber <small>(falls abweichend von gemeldetem Teilnehmer)</small>	
Unterschrift Kontoinhaber	

\* Ich ermächtige den Landessportverband für das Saarland, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landessportverband für das Saarland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden gemäß separater Benachrichtigung abgebucht.

**Die Gläubiger ID des LSVS lautet: DE6300100001065350**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift