

Die BSJ lädt ein zum Symposium

## „Optimales Training“

Im organisierten Sport gibt es neben unzähligen Angeboten im Freizeit- und Breitensport viele Kinder und Jugendliche, die in Wettkämpfen aktiv sind. Wir wollen mit diesem Symposium aufzeigen, wie man leistungsorientierte Kinder und Jugendliche optimal fördert, sie aber auch altersgemäß fordern kann. Hierbei gilt es, insbesondere gesundheitsrelevante Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Wir zeigen anhand von Vorträgen und Praxisbeispielen aus verschiedenen Fachsportarten (z.B. LA, FB, VB, GewH) auf, wie ein modernes Kinder- und Jugendtraining sein sollte.

### Welche Lizenz kann verlängert werden?

Übungsleiter-C-Breitensport Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere sowie Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit. Die LZV von Trainerlizenzen regelt der entsprechende Fachverband.

### Veranstaltungsort:

Sportzentrum der Universität Regensburg

### Anreise:

<http://www.uni-regensburg.de/kontakt/anreise/index.html>

### Teilnahmegebühr:

Die Teilnahmegebühr von 50 Euro beinhaltet die komplette Teilnahme am Programm, Mittag- und Abendessen.

### Übernachtungsmöglichkeit:

Zu einem Vorzugspreis von 20 Euro können wir euch die Übernachtung im Doppelzimmer im Hotel Mercure in Regensburg anbieten. (Reservierung bis spät. 13.08.2011)

### Hotel Mercure Regensburg

[www.mercure.com](http://www.mercure.com)

### Kooperationspartner:

Die BSJ hat mit diesem Symposium bewusst die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachverbänden gewählt. Ebenso wird das Symposium durch die BLSV-Ausschüsse Landesleistung, Antidoping und den OSP München unterstützt.

### Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und alle am Thema Interessierten, die sich gerne auch über andere Sportarten informieren und die Erfahrungen aus anderen Bereichen in ihre Trainingsarbeit einfließen lassen wollen.

### Anmeldung:

bis zum 15.09.2011 unter [www.bsj.org](http://www.bsj.org) und [www.blsv-qualinet.de](http://www.blsv-qualinet.de)

BAYERISCHE SPORTJUGEND  
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Tel. 089/15702-429 (Fr. Ludwig)  
Fax: 089/15702-435  
E-Mail: [nina.ludwig@blsv.de](mailto:nina.ludwig@blsv.de)



HypoVereinsbank München  
Empfänger: BAYERISCHE SPORTJUGEND im BLSV  
KTO: 188 015 43 50; BLZ: 700 202 70  
Verwendungszweck: Namen / Veranstaltungsbezeichnung

Erst nach Eingang der Überweisung wird die Anmeldung verbindlich.

Herausgeber: BAYERISCHE SPORTJUGEND  
im Bayerischen Landes-Sportverband e.V.

Verantwortlich: Reiner Bruhnke - Vorsitzender BSJ



## „Optimales Training“ Symposium für Übungsleiter und Trainer

am 24./25. September 2011



[www.bsj.org](http://www.bsj.org)

Anmeldung zum Symposium am 24./25.09.2011

an  
 BAYERISCHE SPORTJUGEND im BLSV e.V.  
 Nina Ludwig  
 Georg-Brauchle-Ring 93  
 80992 München  
 Tel. 089 / 157 02 429  
 Fax 089 / 157 02 435

Name:
Straße:
PLZ:
Wohnort:
Telefon
E-Mail:

<b>Übernachtung:</b> (bitte ankreuzen)	JA	NEIN
---	----	------

**Workshopauswahl**

(bitte Prio 1 und Prio 2 eintragen)

Uhrzeit	A	B	C
13.15-15.15			
15.45-17.45			
21.00-22.30	Ich nehme teil: JA NEIN		
10.15-11.45			

.....  
 Datum/Unterschrift

**Programm „Optimales Training“**

Uhrzeit				Samstag, 24. September 2011		
10.30 - 10.45				Begrüßung und Einführung Vorsitzender der BSJ und des FA Lehrarbeit und Bildungsaufgaben Reiner Bruhnke		
10.45 - 12.15				Impulsreferat mit anschließender Diskussion „Kinder- und Jugendtraining heute - Trainingswissenschaftliche und sportbiologische Grundlagen“ Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. hc. Jürgen Weineck		
				Pause und Mittagessen		
				Workshop A	Workshop B	Workshop C
13.15 - 15.15				Entwicklung von Schnelligkeitsausdauer und die Bedeutung des Stehvermögens für verschiedene Sportarten Andreas Knauer, BLV	Training der allgemeinen Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit im Fußball mit Transfermöglichkeit auf andere Sportarten Thomas Roy, DFB Talentförderung	Vom Muskelaufbautraining zum Leistungstraining mit der Langhantel Wolfgang Seibert, BGKV
				Pause		
15.45 - 17.45				Wiederholung Workshop Andreas Knauer	Wiederholung Workshop Thomas Roy	Wiederholung Workshop Wolfgang Seibert
				Pause und Abendessen		
19.00 - 20.30				„Weltmeister werden und Schule schaffen? Eliteschulen und Olympiastützpunkte helfen dabei!“ Klaus Sarsky, OSP München		
21.00 - 22.30				Stadtführung: Mit dem Nachtwächter durch Regensburg		
Uhrzeit				Sonntag, 25. September 2011		
				Workshop A	Workshop B	Workshop C
8.30 - 10.00				Impulsreferat mit anschließender Diskussion „Doping und Medikamentenmissbrauch im Kinder- und Jugendsport“ Dr. Helmut Pabst		
10.15 - 11.45				Sportartübergreifende Spiel- und Trainingsformen zur Verbesserung der motorischen Schnelligkeit Trainer von JugendmeisterInnen	Koordination in der Sportart Volleyball - übertragbar auf andere Sportarten (Lehrteam BVV)	Wirbelsäulentraining als Baustein des Trainingsplans junger LeistungssportlerInnen
12.00 - 13.30				Abschlussreferat „Motivation im Kinder- und Jugendsport“ Prof. Dr. Petra Jansen, Uni Regensburg		
				Abschlussrunde, anschließend Brotzeitbuffet		