

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

LAUFEN UND NORDIC WALKING MIT 60PLUS

Veranstaltungsnummer	10301FB0123
Start- / Enddatum	23.09.2023 - 23.09.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Willi-Ulfig-Mittelschule (Turnhalle) Isarstraße 24,93057 Regensburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10301FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die sportliche Leistungsfähigkeit ab, häufig gepaart mit Problemen an Wirbelsäule und Knie. Nachlassende Kraft und Schnelligkeit sind jedoch kein Grund, auf den Sport zu verzichten. Es wird gezeigt wie Trainingsinhalte und -ziele den veränderten körperlichen Voraussetzungen angepasst werden können. Als Alternative zum Laufen hat sportliches Nordic Walking (Power Nordic Walking) an Attraktivität gewonnen. Die Trainingsgestaltung im Nordic Walking weist viele Parallelen zum Lauftraining aus. Nach einer Einführung in die Technik des Nordic Walkings endet der Lehrgang mit Übungen zur Stabilisierung der Kniemuskulatur.
Inhalte	- Der ältere Läufer – Anpassung des Trainings an veränderte physiologische, muskuläre und orthopädische Veränderungen - Es ist nie zu spät - Trainingsgrundsätze und Übungsplan für Neueinsteiger - Umsteiger: Vom Läufer zum Nordic Walker: Technik und Ausdauer - Prävention: Dehnung, Übungen zur Propriozeption und Kniestabilisierung - verschiedenen Trainingspläne und die Top Ten erfolgreichen Trainings für Senioren
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	- Selbstverpflegung - Wenn vorhanden, bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen
Veranstaltungsleitung	Rainer Welz
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Veranstaltungsbestätigung	Nach erfolgreicher Teilnahme am gesamten Lehrgang (8 UE) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

**Laufen und Nordic Walking
mit 60plus**

23.09. - 23.09. : Willi-Ulfig-Mittelschule (Turnhalle)

Meldeschluss

10.09.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Regensburg

Ansprechpartner

Thomas Fink, thomas.fink@blsv.de