

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SPEED-HIKING

Veranstaltungsnummer	105FB0423
Start- / Enddatum	22.04.2023 - 23.04.2023
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0423 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Speed-Hiking ist die athletische Form des Wanderns. Man versteht darunter das schnelle Wandern mit Stöcken und leichter Ausrüstung im Gelände und im alpinen Bereich. Eine abwechslungsreiche körperliche Herausforderung, kombiniert mit einem intensiven Naturerleben.</p> <p>„Wir gehen am Stock“ (15 UE) Vom Walking, Nordic-Walking bis zum Speed-Hiking und Nordic-Running Vom Walking, Nordic-Walking bis zum Speed-Hiking und Nordic-Running</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">- Gerätekunde, Ausrüstung und Vorbereitung (auch für Alpine-Bereich)- Trainingslehre: Allgemeine Trainingslehre- Praxis- Erwärmung - Kräftigung - Mit Stöcken- Praxis Hiking und "Speed Hiking" mit Stöcken in wechselndem Gelände, 3 B - Regel- Technik am Platz mit Videoanalyse, Videobesprechung, Entspannung- Flüssigkeitsbilanz - Energiebereitstellung- Praxis in wechselndem Gelände, Fehlererkennung und Korrektur, Entspannung und Schlussrunde Änderungen im Programm vorbehalten
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Die Teilnehmer benötigen Schuhe sowie Wechselkleidung (Regenkleidung) für Freigelände, Wald und hügelige Landschaft an beiden Tagen. Eine Hüfttasche oder einen Kleinrucksack zur Aufnahme für Getränk, Imbiss, Regenjacke, Erste-Hilfe-Set. Ferner ein paar hallentaugliche Schuhe und Kleidung. Jahreszeitlich angepasste Kleidung und Wechselkleidung/Schuhe für Halle und Freigelände sind mitzubringen.
Organisatorische Hinweise	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Anfahrtsbeschreibung siehe Link http://www bbw-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/ Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.

Dokumente	Wir_gehen_am_Stock_Handout_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
Referenten	Peter Baur
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter B Sport in der Prävention
Termin	22.04. - 23.04. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.
Meldeschluss	21.04.2023
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de