

ÜL - FORTBILDUNG 8 UE

NORDIC-WALKING UND FITNESS IN DER NATUR

Veranstaltungsnummer	107FB0821
Start- / Enddatum	18.09.2021 - 18.09.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe) Bgm.-Fackler-Str. 7,86650 Wemding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0821 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Effektives Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training, beansprucht 90 Prozent der Muskulatur, schont die Gelenke. Schnelles Gehen wird durch zwei Stöcke im Rhythmus der Schritte unterstützt. Kraft- und Konditionsübungen für Naturbegeisterte. Besuch der Station des neu angelegten Trim-Dich-Pfades sowie der Kneipp-Anlage.
Inhalte	Nordic-Walking Grundtechnik, Kreuzgang, Stockarten und -länge, die "drei mal lang-Technik", Schrittvarianten für unterschiedliches Gelände, lehren und trainieren, Kraft- und Koordinationsübungen in der Natur.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30Uhr
Organisatorische Hinweise	Nordic-Walkin-Stöcke (Körpergröße mas 0,65-0,70), gutes Schuhwerk und richtige Outdoor-Kleidung für jedes Wetter. Für Corona gilt die aktuelle 3G-Regel der derzeit gültigen Hygieneschutzverordnung der Bayerischen Staatsregierung.
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Wolfgang Schneider
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 Übungsleiter B Sport für Ältere
Samstag	18.09. - 18.09. : TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe)
Informationen zur Verpflegung	Bitte Selbstverpflegung, bitte im Rucksack mitführen, umkleiden und kurze Pausen im Sportheim.
Meldeschluss	10.09.2021
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de