

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOORFITNESS

Veranstaltungsnummer	101FB2623
Start- / Enddatum	25.03.2023 - 25.03.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle Prutting Kirchstr. 1 ,83134 Prutting
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 101FB2623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

OUTDOORFITNESS

Outdoorfitness - Weil's draußen viel gesünder ist!

Das Training in der Natur hat viele positive Nebenwirkungen. Du atmest frische Luft ein, das Immunsystem wird angeregt und du bekommst deinen Kopf wieder frei.

Wir werden mit Wind, Regen, Sonne sowie verschiedenen Temperaturen konfrontiert und sind dadurch sensorischen Informationen ausgesetzt. Die Sinne werden angeregt, das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt und die Leistung kann verbessert werden.

Outdoor erleben wir den Geruch von Gras, den Blick in die Natur und die Geräusche im Freien.

Inhalte

- Organisation, Kommunikation, Motivation
- Erfolgsfaktoren für Outdoorfitness
- Outdoorfitness Trainingstools (funktionell und abwechslungsreich, mit und ohne kleinere Hilfsmittel)
- Outdoorfitness mit speziellen ausgewählten Geräten
- Cool Down, Entspannung - ganz natürlich in der Natur
- Mitmachen, Erleben, Nachempfinden

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.

Organisatorische Hinweise

Veranstaltungszeiten:
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- Gymnastikmatte für drinnen und draußen
- Sportkleidung für draußen und drinnen
- Handtuch
- Hallenschuhe (für den Notfall) - Schreibutensilien
- Verpflegung (Essen und Getränke)

Dokumente

PsG_Selbstverpflichtung_2023.pdf

Veranstaltungsleitung

Rainer Pastätter

Referenten

Andrea Sappl

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Übungsleiter B Sport in der Prävention

Outdoorfitness

25.03. - 25.03. :

Meldeschluss

13.03.2023

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Oberbayern

Ansprechpartner

Jenny Winterberg, jenny.winterberg@blsv.de