

BLSV-ZERTIFIKAT OUTDOORFITNESS

Veranstaltungsnummer	302BZOUT0123
Start- / Enddatum	12.05.2023 - 14.05.2023
Dauer	25 UE
Veranstaltungsort	Sportschule Oberhaching Im Loh 2,82041 Oberhaching
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302BZOUT0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wind und Wetter! Kein Thema für ein hartes Workout unter freiem Himmel, denn Du liebst es Dich draußen auszupeinigen. Wir suchen Dich! Motivierte Outdoorsportlerinnen und –sportler, die sich mit dem neuen BLSV-Zertifikat Outdoorfitness als Coach für leistungsmotivierte Fitnessfreaks weiterqualifizieren möchten. Moderne Trainingstools für die echte Challenge. Etwas Adrenalin für den richtigen Kick. Noch einen drauflegen für die komplette Fitness. Energie aus einer Trainingsgruppe, die ihre persönlichen Grenzen herausfordert. Und - das Ganze ohne Hallenbelegungsstress! Natur, urbane Landschaften und Geräte, die nach draußen können, bieten vielfältigste Möglichkeiten, um ‚body und brain‘ - Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination - in neue Dimensionen zu führen. Maximal praxisorientiert geben Dir Outdoorexperten das nötige Knowhow für Deinen erfolgreichen Start als Outdoorfitness Coach!
Inhalte	- Organisation, Kommunikation, Motivation – Erfolgsfaktoren fürs Outdoorfitness-Training - Aktuelles aus den Trainingswissenschaften für zielgerichtete Outdoorfitness-Einheiten - Outdoorfitness-Trainingstools– funktionell & abwechslungsreich ohne und mit kleinen Hilfsmitteln - Outdoorfitness mit speziellen ausgewählten Geräten - Cool down, Entspannung, Stressregulation – ganz natürlich in der Natur! - Mitmachen, erleben, nachempfinden – Modellstunden, auch für den persönlichen kompakten Transfer
Teilnahmevoraussetzungen	ÜL-C oder TR-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation

Sonstige Informationen

Wir empfehlen Ihnen

- witterungsangepasste Kleidung,
- Kopfbedeckung,
- einen Herzfrequenzmesser
- Trinkflaschengürtel (keine Rucksäcke)
- und (falls notwendig) Medikamente gegen Bienen- oder Wespenstiche mitzubringen.

Außerdem besteht die Möglichkeit das Schwimmbad und die Sauna zu nutzen.

Veranstaltungsleitung

Klaus Schaffer

Referenten

Sebastian Wiesensarter

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Veranstaltungsbestätigung

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat.

Termin

12.05. - 14.05. : Sportschule Oberhaching

**Informationen zur
Übernachtung**

Im Veranstaltungspreis ist die Übernachtung im Doppelzimmer an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

**Informationen zur
Verpflegung**

Im Veranstaltungspreis ist die Vollverpflegung an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

Meldeschluss

17.04.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

Ansprechpartner

Ressort Bildung, bildung@blsv.de