

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

MILITARY FITNESS (HALLSTADT)

Veranstaltungsnummer	204FB0624
Start- / Enddatum	06.07.2024 - 06.07.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Outdoor - Bamberg/Hallstadt ...,96103 Hallstadt
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 204FB0624 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de

Beschreibung

MILITARY FITNESS

Mit Armee-Taktik gegen die Wampel! Egal, ob römische Legionäre, Samurai oder Navy Seals: Hohe körperliche Fitness ist seit Jahrtausenden Grundvoraussetzung für Krieger. Bei jedem Wetter und immer unter freiem Himmel. Und diese Fitness kann man auch sehen. Positiver Nebeneffekt des Trainings sind eine Strandfigur, die sich sehen lassen kann, Gesundheit und Selbstbewusstsein. Dieser Kurs bietet Soldatenfitness für Zivilisten. Im Vordergrund steht kein militärischer Drill, sondern gemeinsamer Spaß am Sport in der Gruppe. Nicht nur in Spezialeinheiten muss der Soldat stark, schnell, ausdauernd, beweglich und bereit sein, über die eigenen Grenzen zu gehen. Seine körperlichen Leistungsgrenzen kann jeder ganz individuell austesten und in vielen Bereichen des Lebens davon profitieren. In diesem Kurs wird niemand überfordert, eine Gruppe ist immer nur so stark wie das schwächste Glied. Daher ist gegenseitige Unterstützung oftmals notwendig. Military Fitness ist keine Trendsportart, sondern ein Trainingssystem, in dem die jeweils wichtigsten körperlichen Grundlagen für den Erfolg im Gefecht im Vordergrund stehen. Ein Fitnessstudio ist überflüssig und außerdem zu langweilig, einzig der eigene Körper und einfache Hilfsmittel verhelfen zu schnellen und beeindruckenden Ergebnissen. Dementsprechend gestalten sich auch die Kursinhalte. Grundlage dieses Trainings ist eine Auswahl von Übungen aus verschiedenen Sportarten, mit starken Anleihen aus Functional Fitness, Kampfsport und militärspezifischen Übungen.

Inhalte

- Lauftraining
- Liegestütze
- Baumstämme und Kameraden tragen
- über Mauern klettern, durch Rohre kriechen
- Rucksäcke schleppen und richtig schön schmutzig werden

Teilnahmevoraussetzungen

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier
Organisatorische Hinweise	Der Kurs findet bei jedem Wetter an mehreren Standorten in ganz Bamberg statt. Umkleidemöglichkeiten sind nicht vorhanden. Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Veranstaltungsleitung	Katharina Stubenrauch
Referenten	Ralf Stöcklein
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere
Veranstaltungsbestätigung	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei zwischenzeitlicher oder vorzeitiger Abwesenheit ist es <u>nicht</u> möglich eine Teilnahmebescheinigung auszustellen. Eine <u>anteilige</u> Anerkennung ist <u>nicht</u> möglich. Bitte beachten Sie die Gültigkeits- und Verlängerungsmodalitäten für Lizenzen .
Tageslehrgang	06.07. - 06.07. :
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Selbstverpflegung, bitte denken Sie an ausreichend Getränke und Verpflegung!
Meldeschluss	29.06.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportbezirk Oberfranken
Ansprechpartner	Birgit Schmidt, geschaeftsstelle@sportjugend-oberfranken.de