

ÜL-FORTBILDUNG 15 UE

SPEED-HIKING

Veranstaltungsnummer	105FB0522
Start- / Enddatum	30.04.2022 - 01.05.2022
Dauer	15 UE
Veranstaltungsort	Berufsbildungswerk Rummelsberg Rummelsberg 74,90592 Schwarzenbruck
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 105FB0522 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	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.
Inhalte	- 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
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.
Organisatorische Hinweise	Bei kurzfristigen Fragen oder Problemen am Veranstaltungstag erreichen Sie den Lehrgangsleiter Uli Nüßlein unter 0175/5351328. Anfahrsbeschreibung siehe Link http://www.bbww-rummelsberg.de/kontakt-und-service/anfahrt/ Bitte bringen Sie die Originallizenz zum Lehrgang mit.
Veranstaltungsleitung	Uli Nüßlein
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	30.04. - 01.05. :
Informationen zur Verpflegung	In der Mittagspause gibt es preisgünstige Möglichkeiten der Verpflegung.
Meldeschluss	20.04.2022
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Mittelfranken
Ansprechpartner	Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de