

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SCHNEESCHUHGEHEN - NORDIC-WALKING MIT SCHNEESCHUHEN

Veranstaltungsnummer	107FB0324
Start- / Enddatum	03.02.2024 - 03.02.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berggasthof Moorhütte Parkplatz Passestr. 53,87541 Bad Hindelang-Oberjoch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0324 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Schneeschuhgehen für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Das Kernziel sind die Prävention und Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen. Dieses effektive Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training stärkt die individuelle Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, die aerobe Ausdauer und alle großen Muskelgruppen des Rumpfes und der Extremitäten. Es sorgt für erhöhte Körperwahrnehmung und -Empfinden sowie positives subjektives Wohlbefinden.
Inhalte	Grundtechniken des Schneeschuhgehens, Kreuzgang, Stockarten und -länge, Schrittvarianten für unterschiedliches Gelände, Lehren und Trainieren, Hinführen zu herzfrequenzorientiertem und eigenständigem Training.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
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	Veranstaltungszeit: 9:00 – 15.30 Uhr. Bitte mitbringen: Wasserdichte und warme Bergwanderstiefel oder Thermo-Bergwanderstiefel, Skiunterwäsche und Skisocken, wasserdichten Ski-Anzug oder Winterwanderbekleidung, Schal, Mütze, wasserdichte Winterhandschuhe, Rucksack für Verpflegung und Ersatzhandschuhe. Schneeschuhe, Teleskop- oder Ski-Stöcke mit Schneeteller, Gamaschen. Diese können auch von uns ausgeliehen werden (Leihgebühr 15 Euro vor Ort begleichen), dies jedoch bitte umgehend anmelden! Anmeldung für Leihhausrüstung bitte bis spätestens 01.02.2024 an gabi.hansbach@blsv-schwaben.de oder +49 176 78 41 05 76. „Bitte denkt daran, dass der Parkplatz kostenpflichtig ist und ein Ticket gelöst werden muss“

Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf BLSV_UEL-Fb_Schneeschuhwandern_Oberjoch_20240203.pdf
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Wolfgang Schneider Christian Fröhlich
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
Samstag	03.02. - 03.02. : Berggasthof Moorhütte Parkplatz
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Start und Ziel an dem Bergrestaurant „Moorhütte“. Wanderroute mit weiterer Hütte.
Meldeschluss	26.01.2024
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de