

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOOR WORKSHOP MIT SCHWUNG UND KRAFT IN DIE NATUR

Veranstaltungsnummer	20704FB0124
Start- / Enddatum	04.05.2024 - 04.05.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Freilufthalle Schwabmünchen Riedstr. 59,86830 Schwabmünchen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	1. Einheit Nordic Walking Vom „Stockenten-Lauf“ zu einer richtigen Sporteinheit. Nordic Walking ist ein sehr gutes Herz Kreislauf Ausdauertraining. Durch das Einsetzen der Walkingstecken beanspruchen wir unseren gesamten Muskelapparat, obwohl durch den Stockeinsatz der Bewegungsapparat um 30% entlastet wird. In dieser Einheit erlernen wir die richtige Handhabung und Technik mit den Nordic-Walking-Stöcken, um Verspannungen entgegen zu wirken. 2. Einheit Lauf ABC Mit dem Lauf ABC können wir uns in jede Trainingseinheit einstimmen. Es dient zur Verbesserung unserer Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit und Konzentration. Es beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen. 3. Einheit Laufen mit Barzils Barzils sind Kleingeräte mit einem Gewicht von 275g und mit etwas Schwung arbeiten wir mit diesen kleinen Geräten in unsere Tiefenmuskulatur und sind dabei noch draußen unterwegs. 4. Einheit Fitness Outdoor Zirkel Das Zirkeltraining bietet eine perfekte Kombination aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation zusammen. Außerdem ist Zirkeltraining für jede Altersklasse, jedes Leistungsniveau geeignet und für jeden Teilnehmer/inn anpassbar. Wir gestalten einen Zirkel mit den verschiedensten Geräten für den ganzen Körper.
Inhalte	Nordic-Walking Lauf ABC Laufen mit Barzils Fitness-Outdoor-Zirkel
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: 09:00 - 15:30 Uhr
Bitte mitbringen: Geeignete Sportbekleidung, Nordic Walking Stöcke, gegebenenfalls leichte Regenbekleidung, Wechselschuhe. Die Halle öffnet um 08:30 Uhr.

Veranstaltungsleitung

Jürgen Strobel

Referenten

Jutta Scheuffelhut
Sarah Wiesenberger

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

04.05. - 04.05. : Freilufthalle Schwabmünchen

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

55,00 €

Informationen zur Verpflegung

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

26.04.2024

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Land

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de