

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOOR WORKSHOP - MIT SCHWUNG UND KRAFT IN DIE NATUR

Veranstaltungsnummer	20704FB0323
Start- / Enddatum	07.10.2023 - 07.10.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Schwabmünchen (Freilufthalle) McArena Riedstr. 59 ,86830 Schwabmünchen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20704FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	1. Einheit - Nordic Walking Vom „Stockenten-Lauf“ zur 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 NordicWalking Stecken, 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 Brazils Brazils sind klein Geräte 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/innen anpassbar. Wir gestalten einen Zirkel, mit den verschiedensten Geräten für den ganzen Körper.
Inhalte	Nordic Walking Lauf ABC Laufen mit Brazils Fitness Outdoor Zirkel
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Geeignete Sportkleidung, Nordic-Walking-Stöcke, ggf. leichte Regenbekleidung, Wechselschuhe.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Jürgen Strobel

Referenten

Sarah Wiesenberg

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

07.10. - 07.10. : TSV Schwabmünchen (Freilufthalle) McArena

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.

Meldeschluss

29.09.2023

Anzahl der Plätze

25

Veranstalter

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

Ansprechpartner

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