

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

NORDIC-WALKING UND FITNESS IN DER NATUR

Veranstaltungsnummer	107FB0222
Start- / Enddatum	24.09.2022 - 24.09.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe) Bgm.-Fackler-Str. 7, 86650 Wemding
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Ein Effektives Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training beansprucht 90 Prozent der Muskulatur und schont die Gelenke. Schnelles Gehen wird durch zwei Stöcke im Rhythmus der Schritte unterstützt. Kraft- und Konditionsübungen für Naturbegeisterte. Besuch der Stationen des neu angelegten Trimm-Dich-Pfades sowie der Kneipp-Anlage.
Inhalte	Nordic-Walking Grundtechnik, Kreuzgang, Stockarten und -länge, „die 3 mal lang-Technik“, Schrittvarianten für unterschiedliches Gelände, lehren und trainieren, Kraft- und Koordinationsübungen in der Natur.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (Körpergröße mal 0,65 - 0,70 cm), gutes Schuhwerk und entsprechende Outdoor-Bekleidung.
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Wolfgang Schneider
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	24.09. - 24.09. : TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe)
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Rucksack nicht vergessen.
Meldeschluss	17.09.2022
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de