

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

NORDIC-WALKING UND FITNESS IN DER NATUR

Veranstaltungsnummer	107FB0323
Start- / Enddatum	23.09.2023 - 23.09.2023
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 107FB0323 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Effektives Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training, beansprucht 90 Prozent der Muskulatur, 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: 08:30 - 15:30 Uhr
Organisatorische Hinweise	Nordic-Walkin-Stöcke (Körpergröße x 0,65 - 0,70), gutes Schuhwerk und richtige Outdoor-Kleidung für jedes Wetter.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
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	23.09. - 23.09. : TSV Wemding (Sportheim Robertshöhe)
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Bitte im Rucksack mitführen, Umkleiden und kurze Pausen im Sportheim.
Meldeschluss	15.09.2023
Anzahl der Plätze	22
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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