

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

OUTDOOR-INTERVALL-FITNESS

Veranstaltungsnummer	20709FB0321
Start- / Enddatum	25.09.2021 - 25.09.2021
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Rieser Sportpark Anton-Jaumann-Industriepark 6,86720 Nördlingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20709FB0321 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Eine praxisorientierte Fortbildung mit verschiedenen Formen des Intervalltrainings für großartige, energiegeladene und spaßbringende Trainingseinheiten im Freien. Kombination Intervalltraining mit Nordic Walking. Dieses Training bietet die Möglichkeit, mit begrenztem Zeitaufwand der Muskulatur die nötigen Reize zu setzen, um sie zu stärken und aufzubauen. Viele bunte Ideen für ein effektives Training nach der Intervallmethode auf dem Sportplatz, das man auch problemlos für die Sporthalle umsetzen kann. Die Fortbildung findet bei jedem Wetter statt.
Inhalte	Outdoor-Intervall-Training Nordic Walking
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Iso-Matte, Nordic-Walking-Stöcke, gutes Schuhwerk und richtige Outdoor-Bekleidung für jedes Wetter.
Veranstaltungsleitung	Judith Rau
Referenten	Martina Braun Birgit Klinger
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 Übungsleiter B Sport für Ältere
Samstag	25.09. - 25.09. : Rieser Sportpark
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.
Meldeschluss	25.09.2021
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Donau-Ries

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de