

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

SCHNEESCHUHGEHEN - NORDIC-WALKING MIT SCHNEESCHUHEN

Veranstaltungsnummer	107FB0123
Start- / Enddatum	04.02.2023 - 04.02.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Berggasthof Moorhütte Parkplatz Passstr. 53,87541 Bad Hindelang-Oberjoch
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 107FB0123 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Schneeschuhgehen für Anfänger und Fortgeschrittene bei jedem Wetter! Das Kernziel sind die Prävention und Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen. Dieses effektive Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training stärkt die individuelle Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, die aerobe Ausdauer und alle großen Muskelgruppen des Rumpfes und der Extremitäten. Es sorgt für erhöhte Körperwahrnehmung und -Empfinden sowie positives subjektives Wohlbefinden.
Inhalte	Grundtechniken des Schneeschuhgehens, Kreuzgang, Stockarten und -länge, Schrittvarianten für unterschiedliches Gelände, Lehren und Trainieren, Hinführen zu herzfrequenzorientiertem und eigenständigem Training.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 9:00 – 15.30 Uhr. Bitte mitbringen: Wasserdichte und warme Bergwanderstiefel oder Thermo-Bergwanderstiefel, Skiunterwäsche und Skisocken, wasserdichten Ski-Anzug oder Winterwanderbekleidung, Schal, Mütze, wasserdichte Winterhandschuhe, Rucksack für Verpflegung und Ersatzhandschuhe. Schneeschuhe, Teleskop- oder Ski-Stöcke mit Schneeteller, Gamaschen. Diese können auch von uns ausgeliehen werden (Leihgebühr 15 Euro vor Ort begleichen), dies jedoch bitte umgehend anmelden! Anmeldung für Leihhausrüstung bitte bis spätestens 01.02.2023 an gabi.hansbach@blsv-schwaben.de oder +49 176 78 41 05 76.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Gabi Hansbach
Referenten	Wolfgang Schneider Christian Fröhlich
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

04.02. - 04.02. : Berggasthof Moorhütte Parkplatz

**Informationen zur
Verpflegung**

Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden. Start und Ziel an dem Bergrestaurant „Moorhütte“. Wanderroute mit weiterer Hütte.

Meldeschluss

28.01.2023

Anzahl der Plätze

20

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportbezirk Schwaben

Ansprechpartner

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