

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 6789 -242/-244
E-Mail: lehre@hlv.de



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

www.hlv.de

Fortbildung: Outdoor Fitness

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: Samstag, 01. Juli 09:30 bis zirka 15:30 Uhr und Sonntag, 02. Juli 2023, 09:00 bis zirka 16:15 Uhr

Ort: Turnvereins 1886 Okriftel e.V., Erlenstr. 9a, 65795 Hattersheim-Okriftel

Zielgruppe: C-Trainer*innen, Trainer*innen/Übungsleiter*innen ohne Lizenz, (Nordic-)Walkingtreff-Betreuer/-Leiter, Interessierte

Inhalte:

Samstag, 01.07.2023, 09:30- zirka 15:30 Uhr

- **Outdoor-Zirkel:** Elemente des Trimm-dich, Freeletics, fließen ebenso ein, wie die Nutzung von Parkbänken, Bäumen, Treppen, Theraband, Slingtrainer, Seil, Kettlebell und Slack Line.
- **Innovatives Koordinationstraining** mit der Koordinationsleiter und mehr: Kreative Schrittvariationen, Kopplung visueller und kognitiver Aufgaben mit Koordinationsaufgaben. Ziel ist ein intelligentes Koordinationstraining für einen schnellen Kopf und ein besseres Auge. Vorgestellt werden Aufgaben für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.
- **Mind Body:** Kurze Einführung in die Bewegungen aus dem Tai Chi und Qi Gong.

Sonntag, 02.07.2023, 09:00- zirka 16:15 Uhr

- **Theorie:** Körperliche Veränderungen im Alter: z.B. Muskulatur, Knochen, Atmung, Herz-Kreislauf-System
- **Bewegtes Gedächtnistraining:** Gerade Ausdauertraining in Verbindung mit kognitiven oder koordinativen Zusatzaufgaben eignet sich hervorragend, die Gedächtnisleistung zu verbessern. Alle Altersgruppen profitieren von diesen Übungen. Sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport sind diese oft auch sehr spaßigen Übungen mittlerweile fester Bestandteil des Trainings.
- **Spielerisches Ausdauertraining** anhand von 2 Beispielen: Rundenlaufen fällt vielen schwer. Hier werden Trainingsformen vermittelt, die auf abwechslungsreiche Weise, quasi nebenbei, die Ausdauer trainieren und gleichzeitig das Gruppengefühl stärken.
- **Trainingsabschluss und Entspannung:** Fasziales Stretching, Faszientraining mit dem Tennis- und dem Golfball und Entspannungsübungen bieten viele Möglichkeiten eine Trainingseinheit zu beenden.

Referent:innen: Andrea Wecker, Yvette Donners und David Zschornack Witton

Kosten/Leistungen: Die Lehrgangsgebühr beträgt 115,00 Euro für HLV-Mitglieder und 140,00 Euro für Nicht-Mitglieder, die nach dem Lehrgang vom angegebenen Konto abgebucht wird. Alternativ erfolgt die Bezahlung per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, Schulungsunterlagen sowie das Mittagessen am beiden Tagen beim Restaurant „Drei Meter über dem Main“. Bei Absagen, die später als 2 Wochen vor Beginn der Schulung erfolgt, werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben. Für die Teilnehmer:innen der C-Trainer-Breitensport-Ausbildung sind die Kosten des Lehrgangs in den Ausbildungsgebühren inbegriffen.

Informationen: Getränke und weitere Verpflegungen müssen mitgebracht werden.

Anerkennung: Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 15 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenzen des HLV anerkannt. Dieser Lehrgang ist zudem ein Baustein der 120 UE umfassenden Ausbildung zum C-Trainer Breitensport.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 30. Juni 2023 auf der Homepage des Hessischen Leichtathletik-Verbandes anmelden:
<https://www.hlv.de/bildung/lehrgangsanmeldung>

Infos: Hessischer Leichtathletik-Verband, Clara Costadura, clara.costadura@hlv.de, Tel. 069- 6789 244

Stand: 23.06.23, Änderungen möglich!