

Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main

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

Stand: 04.03.24,
Änderungen möglich!



Regionale Fortbildung des Hessischen Leichtathletik-Verbandes *Outdoor Fitness*

Ausrichter: Hessischer Leichtathletik-Verband

Termin: **Freitag, 06. September 2024, 16:00 bis 21:15 Uhr**
Samstag, 07. September 2024, 09:00 bis 17:30 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: **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.
- **Mind Body:** Kurze Einführung in die Bewegungen aus dem Tai Chi und Qi Gong.
- **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.

Referentinnen: Evi Lindner und Sonja Hergert

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 Essen am beiden Tagen beim Restaurant „Drei Meter über dem Main“. **Stornoregelung:** Eine kostenfreie Lehrgangs-Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich, anschließend werden 50% der Lehrgangsgebühren erhoben.

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 LE umfassenden Ausbildung zum C-Trainer Breitensport.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich online bis zum 27. August 2024 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