

# Outdoor-Fitness 2021



<b>Termine:</b>	<b>Freitag 28.05.2021</b> (Praxisworkshop) und <b>Mittwoch 26.05.2021</b> (Theorie Online-Seminar)
<b>Uhrzeiten:</b>	17.00 – 21.00 Uhr (28.5.21) und 18.00 – 19.30 Uhr (26.5.21)
<b>Ort:</b>	SG Seidenbuch Glashüttenweg 11, 64678 Lindenfels-Seidenbuch
<b>Zielgruppe:</b>	ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness
<b>Kurzinfo:</b>	8 LE / 6LE Praxis und 2 LE Online Seminar Die Teilnahme am vorgeschalteten Online-Seminar ist verbindlich.
<b>Referenten:</b>	Team Sport und Gesundheit des Isb h
<b>Gebühr:</b>	50€
<b>Überweisung an:</b>	Sportkreis Bergstraße e.V., IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02, Sparkasse Starkenburg
<b>Verwendungszweck:</b>	Outdoor-Fitness, Lehrgangs-Nr. SK36/2021-02, Name und Verein

## Inhalt:

Auch in diesem Jahr beeinflusst die Corona-Pandemie noch immer viele Bereiche des öffentlichen Lebens. Auch der (Vereins-)sport war in den vergangenen Monaten nahezu stillgelegt. Mit dem Erblühen der ersten Frühlingsblumen hoffen wir im Sport auf ein schrittweises Öffnen und „Wiederaufblühen“ des Betriebs im Freien.

Ähnlich dem Aufbau der Fortbildung im letzten Jahr möchten wir euch zu fünf Bereichen des Gesundheits- und Freizeitsports neue Ideen und Übungen vorstellen. Dieses Mal haben wir uns dazu entschlossen, Kleingeräte und Partner- bzw. Gruppenübungen hinzuzunehmen, die aber dennoch den unmittelbaren Körperkontakt ausschließen. Zu den Bereichen „Warm Up / Stundeneinstimmung“, Zirkeltraining und bewegtes Gedächtnistraining, die auch im letzten Jahr Bausteine gewesen sind, kommen in diesem Jahr die Aspekte des Beweglichkeitstrainings unter besonderer Hervorhebung des Mobility-Aspektes sowie Ideen für ein spielerisches Ausdauertraining hinzu.

SPORTS

**Informationen:**

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenz ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness anerkannt.

Eine Anerkennung durch die Fachverbände ist vom Teilnehmer im Vorfeld zu klären.

**Technische Voraussetzungen für das Webinar:**

Zur Teilnahme am Webinar benötigen Sie lediglich einen Computer oder Tablet mit Internetzugang. Sollte ihr PC nicht über einen Lautsprecher verfügen, dann können sie sich mit ihrem Telefon einwählen.

**Anmeldungen bis 10.05.2021 an:**

Sportkreis Bergstraße e.V., Katja Zeth-Seidel, Email: [sportkreis@kreis-bergstrasse.de](mailto:sportkreis@kreis-bergstrasse.de)

**Wir benötigen folgende Daten von Ihnen:**

Name und Adresse, Verein, Email-Adresse und Telefonnummer, vorhandene Übungsleiterlizenz.

Bei Anmeldung bitte angeben: **Outdoor-Fitness Lindenfels.**

SPORTSPORT