

# Outdoor-Fitness 2021



- Termine:** **Mittwoch 08.09.2021** (Praxisworkshop) und **Donnerstag 02.09.2021** (Theorie Online-Seminar)
- Uhrzeiten:** 17.00 – 21.00 Uhr (08.09.2021) und 18.00 – 19.30 Uhr (02.09.2021)
- Ort:** SV Mörlenbach  
Schulstraße 2, 69509 Mörlenbach
- Zielgruppe:** ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness
- Kurzinfo:** 8 LE / 6LE Praxis und 2 LE Online Seminar  
Die Teilnahme am vorgeschalteten Online-Seminar ist verbindlich.
- Referenten:** Team Sport und Gesundheit des lsb h
- Gebühr:** 50€
- Überweisung an:** Sportkreis Bergstraße e.V.,  
IBAN: DE83 5095 1469 0014 0337 02,  
Sparkasse Starkenburg
- Verwendungszweck:** Outdoor-Fitness, Lehrgangs-Nr. SK36/2021-02,  
Name und Verein

## Inhalt:

Ähnlich dem Aufbau der Fortbildung im letzten Jahr und im Frühjahr 2021 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.

## Informationen:

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

SPORTS

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 31.08.2021 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 Mörlenbach**

SPORT