

Outdoor-Fitness 2022

Sportkreis Rheingau-Taunus e. V.

Termine: **Donnerstag 21.07.2022 (Theorie)**
und **Freitag, 22.07.2022 (Praxisworkshop)**

Uhrzeiten: 16.30 – 20.30 Uhr (Präsenz) und
18.30 – 20.00 Uhr (Online)

Ort: Stadion Obere Aar, Pestalozzistraße, 65232 Taunusstein

Zielgruppe: ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness

Kurzinfo: 6 LE Praxis und 2 LE Online Seminar
Die Teilnahme am Online-Seminar ist verbindlich.

Referenten: Team Sport und Gesundheit des lsb h

Gebühr: 60 €

Inhalt:

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

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 Teilnehmenden 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.

Anmeldung unter:



SPORTS

Magdalena Mihm Stahl
Sportkreisbüro
Bahnhofstr. 2a
65307 Bad Schwalbach

E-Mail: magdalena.mihm@sk-rtk.com

Bitte überweisen Sie den Betrag **nach erfolgter Anmeldebestätigung durch den Sportkreis Rheingau-Taunus e. V. bis spätestens 14.07.2022** auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Sportkreis Rheingau-Taunus e. V.

Institut: Rheingauer Volksbank eG

IBAN: DE70 5109 1500 0045 4166 07

BIC: GENODE51RGG

Betrag: 60€

Verwendungszweck:

Fortbildung Outdoor-Fitness, Name, Vorname, Verein

SPORT