

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 03 25

---

#### **Outdoorkrafttraining mit dem eigenen Körpergewicht abwechslungsreich gestalten**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Fitness*

Bei Wind und Wetter draußen trainieren? Für einige eine Herausforderung, für andere ein Stress-Katalysator und als Ausgleich zum Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Die positive Auswirkung der Natur auf Stimmung und Wohlfühl wird zunehmend von Trainierenden wertgeschätzt. Dieser Workshop fokussiert sich auf ein abwechslungsreiches funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, das überall angeboten werden kann.

Folgende Aspekte sind besonderer Fokus:

Welche Arten von Krafttraining kann man für welche Leistungsbereiche anwenden? Wie können die Übungen erleichtert oder erschwert werden? Wie gestaltet man eine Stunde effizient? Wie baut man die Gegebenheiten der Umgebung clever mit ein? Wie kann ich als Kursleiter\*in abwechslungsreiche Stunden mit ständig neuen Reizen anbieten?

- Termin:** Samstag, 14. Juni 2025, 13 – 16 Uhr
- Ort:** Lennebergwald Mainz-Gonsenheim,  
Trimm-Dich-Station vor der 14-Nothelfer-Kapelle
- Referent\*in:** Margit Müller,  
Lauf- und Fitnesstrainerin, DOSB-Lizenz
- Kostenbeitrag:** ohne (50 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 1. Juni 2025