

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 05 22

Outdoor-Fitness - Neue Impulse

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung*

Outdoortraining ist eine gesunde und abwechslungsreiche Alternative zum Training in geschlossenen Räumen. Der Online-Teil des Seminars informiert, wie Outdoorangebote aufgebaut werden können und was zu beachten ist, wenn man mit Gruppen im Freien arbeitet. Im Praxisteil, der in Bingen stattfindet, werden Übungen aus folgenden Bereichen mit und ohne Materialien vorgestellt:

- Functional Training
- Geschicklichkeits-, Gewandtheits- und Balanceübungen
- Bewegtes Gedächtnistraining
- Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen (Mobility Moves)
- Übungsformen zum Zentrieren und Entspannen (Tai Chi, Breathwalking, Qi Gong)
- Kleine (Wett)-Spiele in Teams und Gruppen für das Herz-Kreislaufsystem

Die vorgestellten Übungsformen lassen sich gut in Kursformate wie Walking, Outdoor Fit Camps, Nordic Walking oder Laufeinheiten einbauen und bringen Abwechslung und neuen Wind in diese Kursprofile.

Termin: Donnerstag, 9. Juni 2022, 18:30 – 20 Uhr online und
Freitag, 10. Juni 2022, 17 – 21 Uhr vhs Bingen

Ort: 1. Termin online
2. Termin vhs Bingen

Referentin: Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin

Kostenbeitrag: 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 29. Mai 2022