



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.



Outdoor-Fitness-Fortbildung für Übungsleiter*innen

Termin: Sonntag, den 24.04.2022
09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Sportkomplex Dürerhalle
Albrecht-Dürer-Straße 2, 06217 Merseburg

Die Fortbildung zeigt Übungsleitern*innen, wie sie die Natur, das Wohnumfeld oder den Park als Sportangebote nutzen können. Dabei werden die Trainingsmethoden angewandt, die sonst in der Sporthalle zur Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits- und Beweglichkeitsschulung genutzt werden. Es werden gemeinsam einige Trainingsbeispiele erprobt, um die Vorteile des Outdoortrainings kennenzulernen.

Referent: Sebastian Holzmann

Uhrzeit	Themen und Inhalte
9.00-10.30 Uhr	Spielplatz <ul style="list-style-type: none"> - Koordination mit und ohne Partner - Bälle und Co
10.45-12.15 Uhr	Die Gegebenheiten nutzen <ul style="list-style-type: none"> - Kraft- und Ausdauertraining draußen - Spielplätze und Parks als Trainingsgeräte
12.15-12.45 Uhr	Mittagspause
12.45-14.15 Uhr	Spielwiese <ul style="list-style-type: none"> - Spiele im Freien - Alles außer Fußball
14.30-16.00 Uhr	Outdoortraining ist der HIIT <ul style="list-style-type: none"> - Intervalltraining mit Musik - Tabata und Co im Freien
danach	Abschluss

Programmänderungen vorbehalten

Die Veranstaltung wird mit 8 Lerneinheiten (LE) zur Lizenzverlängerung DOSB Übungsleiter*in – C sportartübergreifender Breitensport anerkannt.