

## Hessischer Leichtathletik-Verband

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069 - 67 89 244

E-Mail: [joshua.kissel@hlv.de](mailto:joshua.kissel@hlv.de)



## **Fortbildung „Outdoor-Fitness - Neue Impulse“**

### **Ausrichter:**

Leichtathletik-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern und Hessischer Leichtathletik-Verband

### **Termin:**

Samstag, 18. September 2021, 09:30 – 17:30 Uhr

### **Ort:**

TV Lützelhausen, Turnhalle auf dem Berg, Sportgelände, 63589 Linsengericht - Lützelhausen

### **Zielgruppe:**

C-Trainer Breitensport, Übungsleiter, Laufftreff-Betreuer/-Leiter, (Nordic-)Walkingtreff-Betreuer/-Leiter, Interessierte

### **Anerkennung:**

Die Fortbildung ist vom HLV genehmigt und wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Trainer Breitensport-Lizenz anerkannt.

**Ablaufplan:** (Stand: 22.10.20, Änderungen sind möglich!)

### **Outdoor Fitness – Neue Impulse**

- 09:30 - 11:00 Begrüßung,  
Theorie I: „Vorteile des Outdoor Trainings“,  
Praxis: Fasziales Aufwärmen, Spielerisches Ausdauertraining
- 11:00 - 11:15 Pause
- 11:15 – 12:00 Praxis: Sanfte Bewegungs- und Atemtechniken im Freien anhand der „5 Elemente-Übung“  
aus dem Tai Chi
- 12:00 – 12:45 Praxis: Bewegtes Gedächtnistraining
- 12:45 – 13:30 Mittagspause
- 13:30 – 14:00 Theorie II: Functional Training, Aufbau eines Zirkels, Belastungsgestaltung
- 14:00 – 16:00 Praxis Outdoorzirkel (Nutzung der urbanen Gegebenheiten wie Bänke, Bäume, Treppen  
etc. sowie Einsatz typischer Hilfsmittel wie Koordinationsleiter, Loops, Sling Trainer etc.)
- 16:00 – 16:15 Kaffeepause
- 16:15 – 17:15 Trainingsabschluss und Entspannung (Fasziales Stretching, ausrollen, entspannen)
- 17:15 – 17:30 Verabschiedung, Feedback

### **Referentin:**

Sonja Hergert

### **Kosten/Leistungen:**

50,00 Euro für HLV-Mitglieder, für Nicht-Mitglieder 70,00 Euro. Die Bezahlung erfolgt per Überweisung nach Rechnungserhalt. Im Preis inbegriffen sind die Lehrgangsgebühren, ein Mittagimbiss sowie die Lehrgangsunterlagen.

### **Online-Anmeldung:**

Für diese Veranstaltung können Sie sich bis zum 6. September 2021 online unter <http://www.hlv.de/bildung/termine/> anmelden. Mindestteilnehmerzahl: 10

**Anfahrt:**

Eine Anfahrtsbeschreibung zum TV Lützelhausen finden Sie unter  
<https://tv-luetzelhausen.de/alles-rund-um-den-verein/weg-zu-uns.html>

**Info/Auskünfte erteilt:**

Leichtathletik-Kreis Gelnhausen-Schlüchtern: Luise Meister, 06661-4692, luise.meister@hlv.de  
Hessischer Leichtathletik-Verband: Joshua Kissel, 069 6789-244, joshua.kissel@hlv.de

**Sonstiges:**

Da wir uns wünschen, dass alle Teilnehmer/innen aktiv an der Fortbildung teilnehmen, reisen Sie am besten gleich in Sportkleidung an. Denken Sie bitte auch an ausreichend viele Kleidungsstücke und Schuhe für drinnen und draußen zum Wechseln sowie Schreibunterlagen und Getränke.