

Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. **FBV**



**Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V.**



**Deutscher Verband
für
Modernen Fünfkampf e.V.**

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **Outdoorfitness – funktionelles Bodyweighttraining im Freien**

Termin	28.09.19, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort	Seminarraum der SG Langenfeld, Langforter Straße 72 in 40764 Langenfeld sowie Freizeitpark Langenfeld
Leitung	Daniel Reinders, B.Sc. an der DSHS Köln, „Hot Iron“-Instruktor, Athletik Trainer, Bellicon Instruktor, Five Instruktor, Trainer Rehasport, Trainer im Gesundheits- und Fitnessbereich
Veranstalter	Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 79,- pro Teilnehmer für Mitglieder des FBV und LV MFK, € 89,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Übungsleiter
Inhalte	Natur und Körper stehen im Mittelpunkt dieses Trainings. Beim Training unter freiem Himmel dient die Natur als Trainingsort und Trainingsmittel mit vielfältigen Variationsmöglichkeiten. Seit einigen Jahren geht der Trend zurück zur Einfachheit: „Bodyweight“-Training besinnt sich auf die Grundlagen funktioneller Bewegung und kommt ganz ohne Geräte, und im Falle der Outdoor-Fitness sogar ganz ohne Räumlichkeiten aus. Die Fortbildung vermittelt in Kenntnisse über das Training mit dem eigenen Körpergewicht in und mit freier Natur und stellt exemplarische Stundenaufbauten vor.
Ziele:	Teilnehmer/innen der Fortbildung sollen im Anschluss in der Lage sein: Grundübungen und -prinzipien des Bodyweight-Trainings zielgruppenspezifisch und sinnvoll in einen Stundenaufbau zu integrieren Übungsvariationen zur individuellen Belastungssteuerung zu beherrschen und gezielt einsetzen zu können Verschiedene Trainingsmethoden zur Stundengestaltung anzuwenden – beispielsweise HIIT-Training Vorteile von Bewegung in der freien Natur zu nutzen und Verschiedene Organisationsmodelle von Outdoorfitness kennenzulernen
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung der ÜL C Lizenz und der ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P Bewegung Moderner Fünfkampf