

Einführung Kursprogramme „Laufend unterwegs“ für Läufer und „Ausdauer auf Dauer“ für Nordic-/Walker (7 LE)

In dem Tagesseminar werden theoretische als auch praktische Inhalte vermittelt, um das Kursprogramm „Laufend unterwegs“ bzw. „Ausdauer auf Dauer“, entwickelt vom DLV, in den Vereinen für potenzielle Mitglieder (Bewegungseinsteiger bzw. Wiedereinsteiger) durchzuführen.

„Das Gesundheitsprogramm, das sich erstmals ausschließlich dem Ausdauersport Laufen widmet, besteht aus einem zwölfstündigen Kursprogramm á 90 Minuten. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Im Kursprogramm „Ausdauer auf Dauer“ werden Inhalte des Gesundheitssports aufbereitet und drei unterschiedliche Disziplinen zur Steuerung der Belastungsparameter eingesetzt: Laufen, Walking und Nordic Walking.“ *(nach DLV)*

Die Teilnahme ist für alle Interessierten aus Vereinen mit einer Betreuer-, Leiter- oder Instructorausbildung im Lauf-/ (Nordic-)Walking-Treff bzw. einer gültigen ÜL/Trainer-Lizenz, mit dem Ziel das Programm umzusetzen, offen. Sofern eine ÜL B-Lizenz „Sport in der Prävention“ bzw. eine bewegungs- oder sportbezogene Berufsausbildung als auch eine Einweisung in das standardisierte Programm vorliegen, können die Kurse bei der ZPP im Rahmen von SPORT PRO GESUNDHEIT gemeldet werden.

Referenten:

Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport

Hanno Reese - Student BA Sportmanagement, ÜL A-Lizenz, Laufftreff Instructor

Klaus Becker – SHLV-Lehrteam, B-Trainer Breitensport

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: Samstag, 28. September 2019, 09.30-15.30 Uhr (7 LE)

Kosten: 40,00 Euro inkl. Mittagessen

09:30-09:45 Uhr	Lehrgangseröffnung	Seminarraum	Gribkowski
09:45-10:45 Uhr	Programmeinführung „Laufend unterwegs“ und „Ausdauer auf Dauer“	Seminarraum	Reese
10:45-11:00 Uhr	Pause		
11:00-12:00 Uhr	Exemplarische Kurseinheit (Praxis)	Outdoor	Gribkowski Becker
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen		
13:00-14:00 Uhr	Exemplarische Kurseinheit (Praxis)	Outdoor	Reese Becker
14:00-15:00 Uhr	Testverfahren (Praxis)	Outdoor	Gribkowski Reese Becker
15:00-15:30 Uhr	Reflexion + Lehrgangsabschluss	Seminarraum	Gribkowski