

Übungsleiter/innen – Fortbildung

„Einführung in den Calisthenics-Park – Training mit dem eigenen Körpergewicht“

Ausschreibung

In Kooperation mit der Sportregion Ostfriesland bietet der Präventionsverbund der Gemeinde Ostrhauderfehn die Fortbildung „Einführung in den Calisthenics-Park – Training mit dem eigenen Körpergewicht“ am Idasee an. **Die Fortbildung ist zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz anerkannt!** Teilnehmen können sowohl Mitglieder aus Sportvereinen, Schulen, Jugendarbeit und anderer Institutionen und Organisationen als auch Privatpersonen. Die Fortbildung ist sparten- und altersübergreifend. SportlerInnen des calisthenischen Trainings nutzen beim Training fast ausschließlich das eigene Körpergewicht.

Zu den Vorteilen des Calisthenics-Training gehören, dass

- das Training mit dem eigenen Körpergewicht nachweislich schonender für die Gelenke ist als jenes mit freien Gewichten bzw. an Maschinen.
- keine komplizierten Übungen an Maschinen erlernt werden müssen.
- verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden.
- in jeder Altersstufe, in jeder Gewichtsklasse und auf jedem Leistungslevel trainiert werden kann.

Am 25.04.2020, in der Zeit von 9 – 13 Uhr, wird der Sportwissenschaftler Mirko Malec Trainingseinheiten und –möglichkeiten zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, der Mobilität, von Kraft und Beweglichkeit sowie der unterschiedlichen Muskelgruppen am Calisthenics-Park vorstellen und eine Einführung in die Sportart geben.

„Calisthenics“ ist auch bekannt als „Street Workout“, „Body Weight Exercise“ oder „Spannungsübungen“ und kann als Urform der sportlichen Leistungssteigerung betrachtet werden.

SportlerInnen des calisthenischen Trainings nutzen beim Training fast ausschließlich das eigene Körpergewicht.

Zu den Vorteilen des Calisthenics-Trainings gehören, dass in jeder Altersstufe, in jeder Gewichtsklasse und auf jedem Leistungslevel trainiert werden kann

Der Einstieg in das Calisthenics-Training ist je nach Trainingslevel einfach oder schwerer aber grundsätzlich für jeden Sportler in jedem Alter machbar.

Anmeldung bei Petra Wahrheit, Präventionsverbund der Gemeinde Ostrhauderfehn,
wahrheit@ostrhauderfehn.de

Teilnahmegebühr: 15,-€ pro Person

Der Calisthenics Park als öffentliches und kostenfreies „Outdoor-Fitness-Studio“ mit der besonderen Art des „Muskelaufbaus ohne Geräte“ kann sowohl von jungen als auch von älteren Menschen genutzt werden, zum Muskelaufbau, zur Fitnesssteigerung, als Treffpunkt oder als Workout. Die Geräte stehen der gesamten Bevölkerung zur freien Benützung zur Verfügung!

Übungsleiter/innen – Fortbildung

„Einführung in den Calisthenics-Park – Training mit dem eigenen Körpergewicht“

Programm

Samstag, 25.04.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

<i>Uhrzeit</i>	<i>Inhalt</i>	<i>LE</i>	<i>Ort</i>	<i>Leitung/Referent/-in</i>
9.00 – 9.05 Uhr	<i>Lehrgangseröffnung</i> ➤ Begrüßung		SO	Petra Wahrheit Mirko Malec
9.05 – 13.00 Uhr	<i>Theorie & Praxis</i> ➤ Einführung in das Thema ➤ Trainingseinheiten für unterschiedliche Gruppen (Sportler, Senioren, Teenager, Menschen mit Handicap, bei Adipositas, ...) ➤ Trainings- und Übungsformen mit kleinen Zusatzgeräten zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten, der Mobilität, von Kraft und Beweglichkeit sowie der unterschiedlichen Muskelgruppen ➤ Fragen, Auswertung, Abschluss	5 LE	SO	Mirko Malec

SO = Schulungsort, „Calisthenics-Park am Idasee“, Idafehn-Nord 77b, 26842 Ostrhauderfehn

Referent: Mirko Malec, Sportwissenschaftler BA (Fitnessstraining),
Sport- und Fitnesskaufmann, Selbstständiger Personal-Trainer

Leitung: Petra Wahrheit, Präventionsverbund der Gemeinde Ostrhauderfehn

Anmeldung: E-Mail: wahrheit@ostrhauderfehn.de

Kosten: 15,- €/TN

Verpflegung: Selbstversorgung/jeder TN bringt seine Verpflegung selber mit. Getränke stehen bereit.