

Ausschreibung ÜL-Online-Seminar und Praxisworkshop

Outdoor-Training in Corona-Zeiten in Lindenfels

Termine: Donnerstag 13.08.20 18:00-19:30 Uhr (Online-Seminar)
Sonntag 16.08.20 09:00-14.00 Uhr (Praxisworkshop)
kleine Mittagspause eingeplant

Ort: SG Seidenbuch
Glashüttenweg 11, 64678 Lindenfels-Seidenbuch

Zielgruppe: ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness

Kurzinfo: Das 90-minütige Online-Seminar und der Praxisworkshop werden mit 8 LE zur Verlängerung der Lizenz ÜL C, ÜL B Prävention und ÜL B Fitness anerkannt. Die Teilnahme am vorgeschalteten Online-Seminar ist verbindlich.

Referenten: Sonja Hergert; Petra Lempochner; Evi Lindner

Gebühr: 70,00 €

Inhalt:

Am 6. Mai haben sich die Bundesregierung und die Ministerpräsident*innen der Länder auf eine stufenweise Öffnung des Sportbetriebs in ganz Deutschland geeinigt. Für Hessen hat die Landesregierung einen Tag später konkrete Schritte zur Wiederaufnahme des Sports in den rund 7.600 Sportvereinen beschlossen. Der Sportbetrieb ist somit auf den Sportanlagen im Freien und in Hallen unter Einschränkungen und Beachtung von Kontakt- und Hygieneregeln wieder möglich.

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Deswegen entscheiden viele Vereine, mit Outdoor-Angeboten den Wiedereinstieg in den Vereinssport zu gestalten.

Mit der angebotenen Fortbildung möchte der Landessportbund Hilfestellung bei der Umsetzung und Anregungen für ein abwechslungsreiches Outdoor-Training geben.

In einem 90-minütigen Online-Seminar werden zunächst die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln und deren mögliche Umsetzung besprochen sowie bereits vorhandene Erfahrungen unter den Teilnehmenden ausgetauscht. Welche Regeln sind verbindlich? Wie kann ich diese umsetzen? Was muss ich vor Beginn des Outdoor-Kurses organisieren und wie kommuniziere ich die einzuhaltenden Regeln an meine Teilnehmer*innen? Gibt es bereits Erfahrungen? Was funktioniert gut und was nicht?

SPORTSPES

Im Praxisworkshop erhalten die Übungsleitenden kreative Anregungen für präventiv und gesundheitssportlich ausgerichtete Kurse im Verein. Trainiert wird dabei in Kleingruppen bis maximal zehn Personen.

Unabhängig davon, ob es sich um eine Einheit „Mobilisation und Warm-Up (mit der Koordinationsleiter)“, einen Fitness-Zirkel oder ein Intervall-Training, ein bewegtes Gedächtnistraining oder einen Stundenausklang „Stretching/ Entspannung mit Tai Chi und Qi Gong“ handelt – alle Vorschläge sind so konzipiert, dass die Hygiene- und Abstandsregeln konsequent eingehalten und trotzdem ein abwechslungsreiches und kommunikatives Training angeboten werden kann. Es werden dabei bewusst so wenig Materialien wie möglich eingesetzt.

Technische Voraussetzungen für das Online-Seminar:

Zur Teilnahme am Online-Seminar benötigen Sie lediglich einen Computer, der über einen Internetzugang verfügt, ein Mikrofon und ggf. eine Webcam für die Bildübertragung. Viele Laptops haben ein Mikrofon in Kombination mit einer Webcam bereits integriert.

Anmeldung bitte bis spätestens 07.08.2020 an:

Landessportbund Hessen, Gaby Bied, Email: gbied@lsbh.de

Wir benötigen folgende Daten von Ihnen:

Name und Adresse, Verein, Email-Adresse und Telefonnummer, welche Übungsleiterlizenz ist vorhanden?

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Lindenfels Outdoor-Training an.

Rückfragen zur Fortbildung richten Sie bitte per Email an:

Landessportbund Hessen, Evi Lindner, Email: elindner@lsbh.de

SPORTS