

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Emden, 20.04.2017

Übungsleitenden-Fortbildung

Thema: Outdoorfitness (Calisthenics/Groupfitness/Gettworkout)

Termin: Freitag, 19.05.2017, Uhrzeit: 10:00- 17:00 Uhr

Ort: Hochschule Emden/Leer; Constantiaplatz 4; 26723 Emden

Zielgruppe: Übungsleiter

Kosten:	HVNB-Mitglieder	0 EUR
	Reuegeld bei Nichtteilnahme*	30,- EUR
	Region Küste	20,- EUR
	Externe	40,- EUR

Teilnehmende: min. 6, max. 12

Inhalte und Ziele: Im Fokus der Fortbildung steht das Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Neben einer Einführung in das Groupfitnessprogramm Gettworkout, geben die erfahrenen Übungsleiter Einblicke in die Sportart Calisthenics am hochschuleigenen Park. Die beiden vorgestellten Sportarten laden eigenen sich zu einem individuellen Fitnessstraining, da die Intensität des Trainings durch die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht variabel ist. Im Vordergrund der Sportarten steht die gegenseitige Motivation durch die gesamte Gruppe, die zum gemeinsamen Trainingserfolg der gesamten Körperfitness beitragen soll.

Referenten: **Marc Suerbier (Calisthenics-Trainer)**
Julian Schroeder (Gettworkout-Instructor)

Leistungen: Einführung in Theorie und Praxis

Anmeldung: per Mail an hochschulsport@hs-emden-leer.de

Kontakt: Hochschulsport Emden/Leer Herr Benjamin Breuer 04921/807-1060

* Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.