

Übungsleiter*innen – Fortbildung **„Einführung in den Callisthenics-Park – Training mit dem eigenen Körpergewicht“**

Ausschreibung

In Kooperation mit der Sportregion Ostfriesland bietet der Präventionsverbund der Gemeinde Ostrhauderfehn 2 x die Fortbildung „Einführung in den Callisthenics-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. Sportler*innen des callisthenischen Trainings nutzen beim Training fast ausschließlich das eigene Körpergewicht.

Zu den Vorteilen des Callisthenics-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 Samstag, 02.07.2022, in der Zeit von 9:00 – 12:00 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 Callisthenics-Park vorstellen und eine Einführung in die Sportart geben. „Callisthenics“ ist auch bekannt als „Street Workout“, „Body Weight Exercise“ oder „Spannungsübungen“ und kann als Urform der sportlichen Leistungssteigerung betrachtet werden.

Sportler*innen des callisthenischen Trainings nutzen beim Training fast ausschließlich das eigene Körpergewicht.

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

Der Einstieg in das Callisthenics-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 (für Teilnehmer*innen aus Ostrhauderfehner Vereinen ist die Fortbildung kostenfrei)

Übungsleiter*innen – Fortbildung

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

Programm

Samstag, 02.07.2022, 9.00 – 12.00 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 – 12.00 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	4 LE	SO	Mirko Malec

SO = Schulungsort, „Callisthenics-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 (für TN aus Ostrhauderfehner Vereine kostenfrei!)

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