

Zeitgemäßes Wandern - Bewegung und Gesundheit

Kursleiter

Ingobert Balkenhol

Telefon

(02962) 908510

E-Mail

info@gesundheitswandern.net

Adresse

Mühlhofweg 14

59939 Olsberg

Kursort

„Steigerhaus am Philippstollen“

Am Eisenberg 2
59939 Olsberg

Inhalt

- Theoretische Grundlagen
- Praxisteil in der Natur

Zeit

15.06.2019 10-17 Uhr

Verpflegung

Wanderschmaus (warme Suppe und Bütterken) sind im Preis enthalten!

Lizenzverlängerung: ÜL-

C, Tr-C, ÜL-B,
ÜL-Reha BRSNW
8 LE

Teilnehmerbeitrag 80 €
Mit Gymcard 50 €

Anmeldung: WTB

Kursübersicht

Die Tagesfortbildung richtet sich an Trainer/Übungsleiter-innen, die mehr über die Möglichkeiten eines moderaten Beginns für Sportler/-innen als Einsteiger/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen erfahren möchten.

Die Fortbildung versetzt die Teilnehmer/-innen auch in die Lage, Wanderungen mit gesundheitlichen Bezug für ihre Sportgruppen zu planen und zu führen.

❖ **Planung, Durchführung und Nachbereitung einer Wanderung**

- ◆ Ziel nach persönlichen Schwerpunkten/Interessen auswählen
- ◆ Details der Wanderung festlegen
- ◆ Für die Ausschreibung festlegen
- ◆ Nach Abschluss der Wanderung

➤ **Aufgaben des Wanderführers (ÜL/Trainer/-in)**

- ◆ Ehrenamtliche Wanderführer
- ◆ Wanderführer im Tourismus
- ◆ Der Wanderführer beherrscht
- ◆ Der Wanderführer erfüllt
- ◆ Der Wanderführer bestimmt

❖ **Verhalten des Wanderführers**

- ◆ Vor Beginn der Wanderung
- ◆ Während der Wanderung
- ◆ Am Ende der Wanderung

❖ **Wanderwege und Wanderleitsysteme**

- ◆ Markierung von Wanderwegen
- ◆ Wanderwegnetz
- ◆ Wegezeichen und Wegweiser

❖ **Gesundheitswandern**

- ◆ Es wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern. Gesundheitswandern bedeutet:
- ◆ behutsam die Ausdauer zu trainieren
- ◆ lernen, sich in Wald und Feld sicher zu bewegen
- ◆ beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen
- ◆ einzelne Muskelpartien zu kräftigen
- ◆ den eigenen Körper kennen zu lernen
- ◆ Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben
- ◆ die Natur im Wandel der Jahreszeiten zu erleben
- ◆ **also** werden hier viele Dinge aufgefrischt, die Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen bereits erlernt haben, hier aber in anderer Form und Zusammensetzung neu entdecken und vertiefen.

❖ **Kursmaterialien**

umfangreiches Skript.