



Deutscher Sportlehrerverband
Landesverband Niedersachsen

7. Schulsporttag am Mittwoch, 29.09.2021

Angaben zur Person/ Qualifikation des Dozenten:

Christoph Weber

Leitung des Gesundheitsstudios des Turn-Klubb zu Hannover

Lehrer für Fitness und Gesundheit

Diverse Aus- und Fortbildungen im Bereich Fitness

E-Mail- Adresse:

Christoph.weber@turn-klubb.de

Thema:

Outdoor-Training: Wie gestalte ich ein forderndes und abwechslungsreiches Training außerhalb der klassischen Turnhalle?

Inhalt:

In diesem Workshop wird in der Praxis Ideen für eine Stundengestaltung im Outdoor Fitnessbereich erlebt. Es wird Anregungen für das Warm Up, sowie die Gestaltung des Hauptteils geben. Es wird bei der Stundengestaltung Rücksicht auf große Gruppen mit wenig bis keinem Material genommen. Man kommt definitiv ins Schwitzen. ;-)

Zielgruppe:

ALLE

Vorkenntnisse/ Besonderheiten:

Ggfs. eine eigene Matte mitbringen. Des Weiteren wird benötigt ein Handtuch und was zu trinken.

Teilnehmerzahl:

Max. 20