

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: Calisthenics - Einführung in ein Training mit eigenem Körpergewicht - sportartübergreifend am 25.05.2025 in Kaarst.

Termin	Sonntag, 25. Mai 2025, 10.00 - 17.15 Uhr
Ort	Sportgemeinschaft Kaarst 1912/35 e.V., Pestalozzistraße 3a, 41564 Kaarst
Leitung	Pia Wagner: Master of Sport Science (Ruhruniversität Bochum), Rückentrainerin, Rudertrainerin C Lizenz, Skitrainerin C Lizenz, OCR Athletin, Parkleiterin bei Crosstails Bochum
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und der Sportgemeinschaft Kaarst 1912/35 e.V.
Gebühren	€ 49,- pro Teilnehmer*in aus Mitgliedsvereinen des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Fitnesstrainer*innen, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen, sportartspezifische Trainer*innen, Erzieher*innen, Lehrer*innen u.a.
Motivationstext	Du kennst die Sportspielplätze in den Parkanlagen deiner Stadt und wolltest sie schon immer mal mit deinen Sportler*innen nutzen? In dieser Fortbildung erfährst du, wie das richtig geht. Lerne mit Calisthenics Sportübungen kennen, bei denen du ausschließlich das eigene Körpergewicht nutzt, um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Nach der Fortbildung kannst du deine Sportler*innen professionell beraten und ihnen Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Motorischen Fähigkeiten an die Hand geben.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten mit dem eigenen Körpergewicht • Erlernen von Übungen, die die Motorischen Fähigkeiten verbessern • Vermittlung von anwendungsorientierten Inhalten • Kennenlernen von Übungen für die Einsatzbereiche Trainingshalle, zuhause oder in der Natur
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Du kennst 10 Calisthenicsübungen und kannst diese anleiten • Du bist der Lage Calisthenicsübungen in das eigene Sportprogramm zu integrieren • Du erweiterst dein Wissen über Bewegungsmuster
Anmeldung	https://www.fuenf-nrw.de/shop/qualifizierung/modernen-fuenfkampf-nrw/fortbildungen-1-lizenzstufe/uebungsleiter-c-sportartuebergreifend/g2025-3000-30052
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 10, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	8 Lizenzpunkte (LE) zur Verlängerung folgender Lizenzen: DOSB ÜL C sportartübergreifend ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.) oder vom LandesSportBund NRW e.V. DOSB Trainer C Moderner Fünfkampf DOSB Trainer C OCR DOSB Trainer C Biathle/Triathle/Laser-Run



Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Calisthenics - Einführung in ein Training mit dem eigenem Körpergewicht - sportartübergreifend am 25.05.2025 in Kaarst an.

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	
Telefon (Festnetz)	
Telefon (mobil)	
Verein:	
Studio (wenn vorhanden):	
Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio	

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

Mich	
------	--

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

Name:	
Straße und Hausnummer:	
PLZ und Ort:	
E-Mail:	