

MULTIPLIKATORENSCHULUNGEN MÄRZ - JULI 2019

fitalPARCOURS
IN DER GEMEINDE ALDERSBACH
MIT 11 GERÄTEN
AM 23. MÄRZ 2019

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
pelinka@aldersbach.de
Tel. 08543 961012

fitalPARCOURS
IN DER STADT POCKING
MIT 11 GERÄTEN
AM 07. APRIL 2019

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.
Anmeldung per Email unter:
info@buero-diepolder.de

fitalPARCOURS IN DER
GEMEINDE NEUFAHRN i. NB.
MIT 8 GERÄTEN
AM 27. - 28. APRIL 2019

LAG Landkreis Landshut e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
Karoline.Bartha@landkreis-landshut.de
Tel. 0871 408-1178

fitalPARCOURS
IN DER GEMEINDE OSTERHOFEN
MIT 9 GERÄTEN
AM 04. - 05. MAI 2019

LAG Landkreis Deggendorf e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
karbsteinm@lra-deg.bayern.de
Tel. 0991 3100-172

fitalPARCOURS
IN DER GEMEINDE ZENTING
MIT 13 GERÄTEN
AM 25. - 26. MAI 2019

LAG Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
tobias.niedermeier@landkreis-frg.de
Tel. 08551 57-330

fitalPARCOURS
IN DER GEMEINDE
BAYERBACH BEI ERGOLDSBACH
MIT 7 GERÄTEN
AM 23. JUNI 2019

LAG Landkreis Landshut e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
Karoline.Bartha@landkreis-landshut.de
Tel. 0871 408-1178

Nähere Informationen zum Kurs werden
Ihnen nach der Anmeldung zugemailt.

fitalPARCOURS
IM MARKT WEGSCHEID
MIT 11 GERÄTEN
AM 07. JULI 2019

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
sieglinde.stockinger@wegscheid.de
Tel. 08592 888-11

fitalPARCOURS
IN DER GEMEINDE RAIN
MIT 11 GERÄTEN
AM 28. JULI 2019

Regionalentwicklungsverein Straubing-Bogen e.V.
Anmeldung per E-Mail unter:
hilmer.josefine@landkreis-straubing-bogen.de
Tel. 09421 973-195



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschafts-
fonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

www.ostbayern-tourismus.de

fitalPARCOURS

Bewegtes Niederbayern

Bayern



MULTIPLIKATOREN
SCHULUNG
IM RAUM
NIEDERBAYERN
MÄRZ - JULI 2019

BAYERISCHER WALD &
BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND



EINLADUNG

KOSTENLOSE WORKSHOPS IN DEN **fitalPARCOURS** -
NIEDERBAYERNS FITNESS-STUDIO IM FREIEN



Bewegung macht Freude und tut gut - im Freien erst recht. Das können Sie in den vielen **fitalParcours** erleben, die es in ganz Niederbayern gibt. Die Bewegungsparks liegen an den schönsten Flecken und sind quasi kostenlose Fitness-Studios für Jung & Alt. An innovativen Geräten können Sie Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainieren - hangeln, kraxeln, balancieren und Neues ausprobieren. Ob Sportler oder Wiedereinsteiger, Einheimischer oder Urlauber, Kind oder Rentner: Die **FitalParcours** ermöglichen allen individuell geeignete Übungen.

Die Stationen sind selbsterklärend und gut beschildert. Und doch macht es noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie abwechslungsreich man die Geräte nutzen kann. In kostenlosen Schulungen für Laien und Profis erfahren Sie, wie Sie gezielt nach Ihren Bedürfnissen trainieren und Ihr Übungsrepertoire erweitern können. Außerdem bekommen Sie Tipps dafür, wie Sie eine Gruppe im **fitalPARCOURS** betreuen und optimale Trainingseinheiten gestalten. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



DIE THEMEN IN DEN SCHULUNGEN

- Meine Gruppe und ich im **fitalPARCOURS**
- Das richtige Aufwärmen
- Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Möglichkeiten zur Unterstützung verschiedener Sportarten
- Übungsvariationen
- Bewegungspark in Kombination mit Kleingeräten
- Spiele im Bewegungspark
- Entspannung und Wahrnehmung
- Sicherheit und Richtlinien
- Erarbeiten von Stationskarten



SCHULUNG FÜR SPORTINTERESSIERTE EINSTEIGER



Sie sind sportlicher Anfänger, Wiedereinsteiger oder Hobbysportler und interessieren sich für das Trainieren im **fitalPARCOURS**? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Hier erfahren Sie, wie Sie den **Parcours** gezielt für die Gesundheitsförderung und Prävention nutzen können. In theoretischen und praktischen Einheiten wird vermittelt, wie man richtig an den Geräten trainiert und wie positiv sich die Übungen auf den Körper auswirken. Ausführlich wird Einsteigern zudem erklärt, wie man den Bewegungspark mit Gruppen nutzen kann. Dabei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz.

Dauer:
Samstag von 8.30 bis 16 Uhr und Sonntag von 8.30 bis 13 Uhr (1,5 Tage mit insgesamt 15 Unterrichtsstunden à 45 Minuten).
Kostenfreie Kursteilnahme
Gruppengröße: 8 bis 14 Teilnehmer



SCHULUNG FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND PHYSIOTHERAPEUTEN:

Sie sind Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer oder Physiotherapeut? Dann lernen Sie in diesem Workshop den **fitalPARCOURS** als Alternative zur Sporthalle kennen. Hier können Sie Ihre Trainingsmethoden abwechslungsreich erweitern und abwandeln. Der Fokus der Schulung liegt auf den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten, sowohl sportartenspezifisch als auch mit verschiedenen Altersgruppen. Natürlich gibt's auch hier neue Anregungen zu Spiel und Spaß mit der Gruppe.

Dauer:
Samstag oder Sonntag von 8.30 bis 16 Uhr (1 Tag mit 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).
Kostenfreie Kursteilnahme
Gruppengröße: 8 bis 14 Teilnehmer



Diese Fortbildungen werden vom BLSV-zertifizierten Trainer-TEAM Eugen und Eva-Maria Hohenwarter durchgeführt. Sie passen den Inhalt der Kurse an den Wissensstand der Gruppe und den regionalen Bewegungsparcours individuell an. Am Ende der Schulung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.