



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **Outdoorfitness – funktionelles Bodyweighttraining im Freien**

Termin	06.08.2022, 09.00 - 17.00 Uhr
Ort	SSF Bonn 1905 e.V., Rheinaustraße 269, 53225 Bonn-Beuel
Leitung	Daniel Wartberg, B.Sc. an der DSHS Köln, „Hot Iron“-Instruktor, Athletik Trainer, Bellicon Instruktor, Five Instruktor, Trainer Rehasport, Trainer im Gesundheits- und Fitnessbereich
Veranstalter	Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und SSF Bonn 1905 e.V.
Gebühren	€ 75,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 85,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Fitnesstrainer*innen, Physiotherapeutinnen, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer*innen, Übungsleiter*innen
Inhalte	Natur und Körper stehen im Mittelpunkt dieses Trainings. Beim Training unter freiem Himmel dient die Natur als Trainingsort und Trainingsmittel mit vielfältigen Variationsmöglichkeiten. Seit einigen Jahren geht der Trend zurück zur Einfachheit: „Bodyweight“-Training besinnt sich auf die Grundlagen funktioneller Bewegung und kommt ganz ohne Geräte, und im Falle der Outdoor-Fitness sogar ganz ohne Räumlichkeiten aus. Die Fortbildung vermittelt in Kenntnisse über das Training mit dem eigenen Körpergewicht in und mit freier Natur und stellt exemplarische Stundenaufbauten vor.
Ziele:	Teilnehmer/innen der Fortbildung sollen im Anschluss in der Lage sein: <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundübungen und -prinzipien des Bodyweight-Trainings zielgruppenspezifisch und sinnvoll in einen Stundenaufbau zu integrieren</li><li>• Übungsvariationen zur individuellen Belastungssteuerung zu beherrschen und gezielt einsetzen zu können</li><li>• Verschiedene Trainingsmethoden zur Stundengestaltung anzuwenden – beispielsweise HIIT-Training</li><li>• Vorteile von Bewegung in der freien Natur zu nutzen und verschiedene Organisationsmodelle von Outdoorfitness kennenzulernen</li></ul>
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.: ÜL C Breitensport, ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P HuB, ÜL P HKL



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung **Outdoorfitness - funktionelles Bodyweighthtraining im Freien** am 06.08.2022 von 09.00 - 17.00 Uhr in Bonn 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:	