



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679
Telefax: 0 22 51 / 15 - 691
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

ÜL-C Fortbildung: Ausdauerschulung mit attraktiven Spiel- formen

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle Kreissportbund Euskirchen bietet eine Fortbildung für Übungsleiter/innen zum Thema Ausdauerschulung mit attraktiven Spielformen an.

Ausdauertraining kann Spaß machen. Die Bedeutung der Ausdauerschulung eines gesundheitsorientierten Sport- und Übungsprogramms ist unbestritten. Wer aber sagt, dass die Inhalte der Ausdauerschulung monoton und anstrengungsbetont sein müssen? In dieser Fortbildung stehen abwechslungsreiche, spielerische Ideen im Vordergrund, die gezielt die für die Gesundheitsförderung relevante aerobe Ausdauer ansprechen und mit abgemildertem Wettkampfcharakter durchgeführt werden. Es werden individuelle, als auch kooperative Spielformen vorgestellt. Darüber hinaus werden mit subjektiver Belastungssteuerung und Steuerung per Pulsmessung zwei verschiedene methodische Ansätze der Belastungssteuerung verglichen. Die Fortbildung mit der Nr. 11-282-2410 findet am 26.11.2011 im Thomas-Eßer-Berufskolleg, Euskirchen von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr statt und kostet 30,00 € mit Vereinsempfehlung bzw. 60,00 € ohne Vereinsempfehlung. Die Bildungswerk Außenstelle ist anerkannter Weiterbildungsträger und nimmt auch Bildungsschecks oder Prämien Gutscheine an, mit denen eine 50 %ige Förderung möglich ist. Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen, Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.