

# Outdoor-Sport im Park - Urban Fitness



<b>Veranstaltungs-Nr.</b>	1109/2021
<b>Termin:</b>	<b>Freitag 10.09.2021 / 19.00 – 21.00 Uhr – Online Theorie</b> (Ein Link zur Teilnahme wird vor der Veranstaltung zugesandt) <b>Samstag 11.09.2021 / 10.00 – 14.00 Uhr – Praxis (Präsenz)</b> <b>Treffen Rushmoor Park Oberursel</b>
<b>Anerkennung:</b>	8 LE
<b>Teilnahmegebühr:</b>	55,00 € ohne Verpflegung (Verwendungszweck bei Überweisungen: ÜL Fobi 1109/2021)
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 20
<b>Ort:</b>	<b>Rushmoor Park in 61440 Oberursel</b> (Oberhöchsstadter Straße)
<b>Zielgruppe:</b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Interessierte
<b>Veranstalter:</b>	Sportkreis Hochtaunus e.V. , 61440 Oberursel,
<b>Anmeldung:</b>	Geschäftsstelle Sportkreis Hochtaunus e.V., Marxstraße 20, 61440 Oberursel, Tel.: 06171 923215 Homepage: <a href="https://www.sportkreis-hochtaunus.de">https://www.sportkreis-hochtaunus.de</a> – Termine - Anmeldung E-Mail.: <a href="mailto:info@sk-ht.de">info@sk-ht.de</a>
<b>Anmeldeschluss:</b>	Donnerstag, der 09.09.2021
<b>Referent/Leitung:</b>	<b>Jens Binias – Referent</b> Diplom-Pädagoge, DOSB-Ausbilder-Diplom, Master-Trainer Group Fitness, Entwickler der Konzepte 4XF Outdoor FitCamp, 4XF ToughClass und Buchautor,  Renata Kretzschmar – Leitung Sportkreis Hochtaunus - Referentin Sport und Gesundheit
<b>Inhalt:</b>	<b>Outdoor-Sport im Park - Urban Fitness</b> In Parks und auf Grünflächen wird wieder Sport getrieben: Frische Luft, Spaß und individuelle Herausforderung statt Hochglanz-Fitnesstempel! Das Seminar stellt ein Konzept für ein Sportangebot im Park vor. Dabei werden die Möglichkeiten vor Ort genutzt: Geländer, Treppen, Bänke usw. Auch am neuen Calisthenic-Gerät im Rushmoor-Park werden wir eine Sparteinheit gestalten. Die Geräteausstattung des „Outdoor-Fitnessstudios“ bietet Outdoor-Sportlern viele Möglichkeiten für ein Ganzkörpertraining im Freien für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer an der frischen Luft. Es gibt Tipps und Tricks zur Motivation und Korrektur der Teilnehmer, so dass ein Training angeboten werden kann, welches auch für junge Erwachsene attraktiv ist. Erlebe eine Menge Abwechslung beim Outdoor Workout in Oberursel.