

Fortbildungen für Wanderer und Outdoorsportler



Die Fortbildungen können zur Lizenzverlängerung angerechnet werden für:

- ☞ TR C Fitness/Gesundheit – alle Profil
- ☞ TR C Wandern
- ☞ ÜL C Turnen allgemein

Anmeldungen an:
Badischer Turner-Bund e. V.
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe
Bildungswerk@Badischer-Turner-Bund.de oder
Online: www.btb-tip.de

F -229010
Nordic-Walking-Wochenende
20. – 22.05.2022 Herzogenhorn

Das Fachgebiet Wandern lädt zu einem Nordic Walking-Wochenende nach Herzogenhorn im Schwarzwald ein. Vom Leistungszentrum sind über das Wochenende verschiedene Touren in die Feldbergregion geplant. Technischschulung und Wissensvermittlung stehen ebenso auf den Plan wie Erholung und das Gemeinschaftserlebnis. Durch die Vermittlung von Wissen und Verbesserung der Technik wird diese Fortbildung mit 8 LEs zur Lizenzverlängerung angerechnet.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnis Nordic W., Kondition für vierstündige Tour
Unterkunft: Leistungszentrum Herzogenhorn
Leistungen: 2 ÜN, 2x Frühstück/ Abendessen, 1x Mittagessen, Konuskarte
Referent und Tourenführer: Frank Birnbaum
Liz.-Anrechnung: 8 Lerneinheiten
Kosten: ab 145 €

L-225390
Wandern und Fortbilden
30.09. – 02.10.2022| Schönbrunn-Schwanheim/ kleiner Odenwald

Der Neckar schlängelt sich durch das badisch-hessische Gebiet des Odenwaldes und ist damit Grenzfluss. Der Wald zu seiner rechten und linken Seite war nicht immer Erholung, sondern viele Jahre eine Lebensgrundlage für die Menschen im Grenzgebiet. Am Neckar liegen kleine, aber großartige Städtchen. In Hirschhorn ist die badische-hessische Verbindung noch sichtbar. Hier sind unsere Turner und die badische Revolution mit der Burg Hirschhorn noch heute verbunden. Auf dem Dilsberg haben sich einst wilde Turner beider Länder vereint und den Turnerbund Dilsberg gegründet. Hier tauchen wir mit einer Führung tief ins mittelalterliche Gemäuer und haben auf dem Aussichtsturm einen herrlichen Rundumblick.

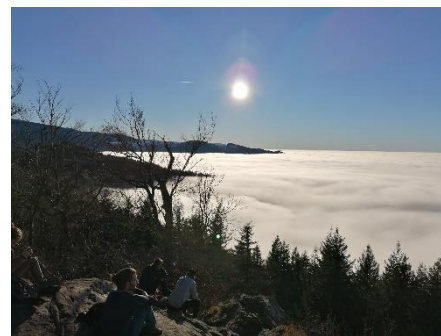
Voraussetzung: Gute Grundkondition für Tageswanderung von ca. 15 km Länge
Unterkunft: Hotel Schwanheimer Hof, Schönbrunn-Schwanheim/ Kleiner Odenwald
Leistungen: 2 ÜN mit Halbpension im Doppelzimmer, Tourenführung, Führung durch den Dilsberg, historisch-wissenschaftliche Begleitung während der Tagestour am Samstag. Bei Interesse kann das Wochenende in Eigenregie um eine weitere Nacht verlängert werden.
Tourenführung: Reinhard Zettl + Gerhard Flessner
Liz.-Anrechnung: 8 Lerneinheiten
Kosten: ab 195 €

L -226080

Meteorologie am Ruhestein - Tagesfortbildung

09.04.2022 Ruhestein/ Nordschwarzwald

Wie wird das Wetter heute? Kann die Wanderung wie geplant durchgeführt werden? Tourenleiter stellen sich vor jeder Tour diese Fragen. Der Ruhestein am Hauptkamm des Schwarzwalds ist einer der regenreichsten Orte in Baden-Württemberg und eine echte Wetterküche. Auf dieser Tageswanderung kommen wir Schritt für Schritt dem Phänomen von Wetter und Klima auf die Spur. Wir lernen Wolken deuten und uns bei Gewitter richtig zu verhalten. Auch werden die Möglichkeiten einer WetterApp bei Planung und Durchführung einer Tour besprochen. Fassen wir alle Wetter zusammen sprechen wir vom Klima. Was für unser mitteleuropäisches Klima typisch ist und wohin es sich wandelt, wird ebenfalls Thema sein.



Startpunkt: 10.00 am Ruhestein (Zeitraum: ca.10.00 – 17.00 Uhr)

Referent: Uli Kümmerle, Referent beim DWD (Deutschen Wetterdienst/ Freiburg)

Sonstiges: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk. Der Unterricht findet ganztags im Freien statt. Hilfreich ist die Installation der WetterApp des DWD

Liz.-Anrechnung: 8 Lerneinheiten

Kosten: 60 € BTZ-Abonnent / 75 € regulär

L-226050

Outdoor Training von Kopf bis Fuß - Tagesfortbildung

07.05.2022 Kenzingen

In diesem Lehrgang geht es um die Fitness für Kopf und Körper. Das besondere PLUS dabei: alles findet draußen an der frischen Luft statt. Für den Kopf gibt es Übungen/ Spielformen zur Verbesserung der Koordination und für den Körper werden wir mit allem, was uns draußen zur Verfügung steht, unsere Muskeln spielen lassen. Natürlich können auch Indoor-Sportler vieles für sich mitnehmen. Inhalte u.a.:

- Bewegungsformen in verschiedenen Facetten
- Koordination in seiner Vielfalt
- Spiele
- Zirkeltraining in und mit der Natur
- Möglichkeiten, den sozialen Aspekt im Verein zu fördern

Referentin: Susanne Gertz

Liz.-Anrechnung: 8 Lerneinheiten

Kosten: 60 € BTZ-Abonnent / 75 € regulär

L-226060

(Nordic)-Walking Update - Tagesfortbildung

17.09.2022 Weingarten (Karlsruhe)

Du walkst schon lange, mit oder ohne Stöcke, und brauchst ein kleines Update? Das ist DEIN Tag! In dieser Fortbildung geht es um:

- Anatomie beim Walken
- Deine Technik
- Deinen Austausch mit anderen
- Laufeinheiten mit Schwunghantel zum Training der Tiefenmuskulatur
- Möglichkeiten unterwegs, z.B. Bänke, Bäume ...

Referentinnen: Susanne Gertz + Aleksandra Koffend

Liz.-Anrechnung: 8 Lerneinheiten

Kosten: 60 € BTZ-Abonnent / 75 € regulär

L-224190

Outdoor-Fitness: vielfältig - effektiv - sicher

04. - 05.07.2022 Sportschule Steinbach

Outdoor-Fitness ist „IN“! Unabhängig von der Verfügbarkeit einer Sporthalle bietet uns die Natur eine Vielfalt an alternativen Trainingsmöglichkeiten. Die Parkbank, der Baumstamm oder die Mauer werden dabei zum interessanten Fitnessgerät.

Das Training im Park, auf dem Sportgelände oder auf dem Spielplatz eignet sich für Einsteigergruppen ebenso wie für sportlich Aktive. So entsteht ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Sportprogramm, bei dem nicht nur die Grundlagenausdauer sondern auch Kraft, Schnelligkeit, Stabilität und Koordination trainiert wird. Zudem werden Tipps, Tricks und Kenntnisse zur Ersten Hilfe aufgefrischt, damit das Training im Freien unfallfrei und gefahrlos durchgeführt werden kann. Inhalte u.a.:

- Functional Training mit und ohne Hilfsmittel
- Sicherheit geht vor, Erste Hilfe draußen
- Outdoor Zirkeltraining
- Spielerische Fitness im Freien

Referenten: Anja Sickinger + Martin Graf (DRK)

Liz.-Anrechnung: 16 Lerneinheiten

Kosten: 100 € BTZ-Abonnent / 115 € regulär

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten für unsere badischen Übungsleiter durch die Kooperation mit dem hessischen Turnverband im Bereich Outdoorsport, Fitness und Wandern.



Badischer
Turner-Bund e.V.

und



HESSISCHER
TURNVERBAND

bilden gemeinsam ihre Übungsleiter und Trainer fort.

Die aufgeführten Lehrgänge sind zu finden auf der Homepage des Hessischen Turnverbandes <https://www.htv-online.de> und über das GYMNET zu buchen. Bitte bei der Anmeldung das Stichwort "Kooperationsveranstaltung Outdoor" in das Feld "Nachrichten an den Ausrichter" am Ende der Buchung schreiben.

Folgende Lehrgänge stehen unseren badischen Teilnehmern zur Lizenzverlängerung zur Verfügung.

Zu finden unter: <https://www.htv-online.de/bildung/fortbildungen/lizenzfortbildungen/>

Outdoortraining heute (22032007)

21.05.2022

Veranstaltungsort: Turnzentrum Alsfeld Theodor-Heuss-Straße 11 36304 Alsfeld

Gebühr 35-45 Euro.

Ausdauertraining für Senioren (22032004)

04.06.2022

Veranstaltungsort: Auerbach

Gebühr 35-45 Euro.

Fitness- und Gesundheitswochenende (22102001)

20.05.2022 - 22.05.2022

Veranstaltungsort: **Altenkirchen/ Westerwald**

Gebühr: ca. 300,00 Euro.