

## "Outdoor Athletics" - das Kursprogramm (Profil: Herz-Kreislaufsystem)

Lehrgangsnr:	ÜLB17
Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	70 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 30 €   Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	06.05.2023

### Termin

03.06.2023, 08:30 - 15:00 Uhr

Ort:	Sportpark Rabenberg Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn
Hinweis:	Outdoor Athletics

### Inhaltliche Schwerpunkte

Das Kursprogramm „Outdoor Athletics - ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien“ ist ein ganzheitliches Athletiktraining, das die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einem Gesundheitskonzept im Freien integriert. Im Kursprogramm wird das Konzept des sog. „Green Exercise“ aufgegriffen, das Aktivitäten im Freien und in enger Verbindung mit einem Naturerleben bezeichnet. Die positiven Effekte auf die psychosoziale Gesundheit sollen erlebt werden, die Bewegung in der Natur hervorruft sowie der gesundheitliche Mehrwert von Bewegung und Sport in der Natur vermittelt werden.

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungsaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)