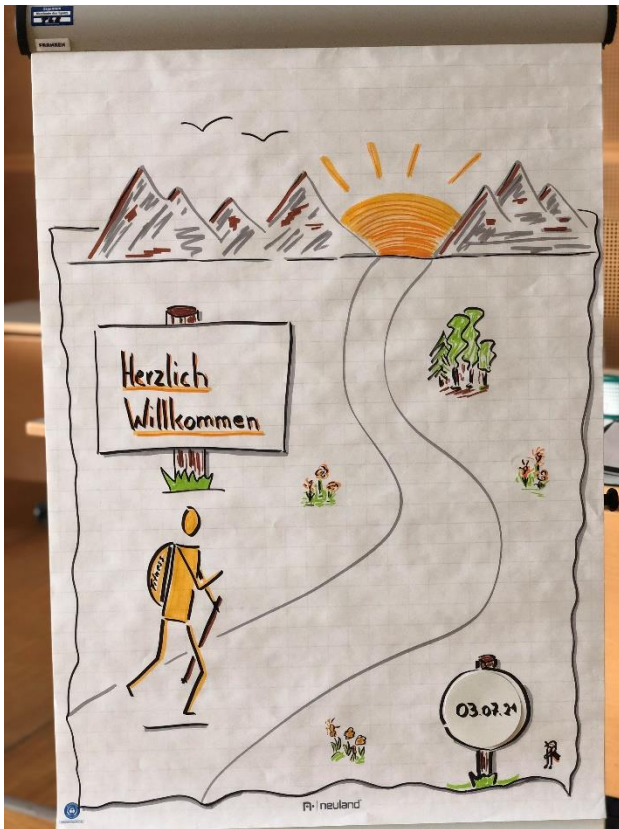


Fortbildung „Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“

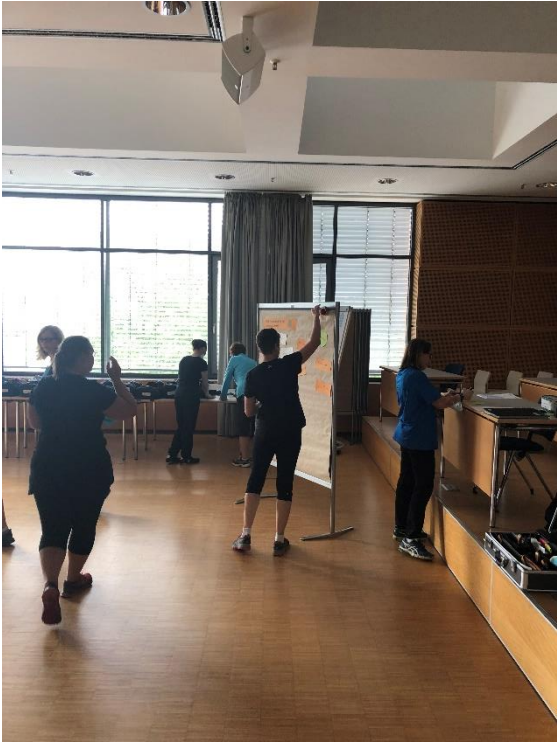


Vorbereitungen:

Bevor die Fortbildung „Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack“ am Samstag, den 03.07.2021 um 10:00 Uhr gestartet ist, musste einiges vorbereitet werden.

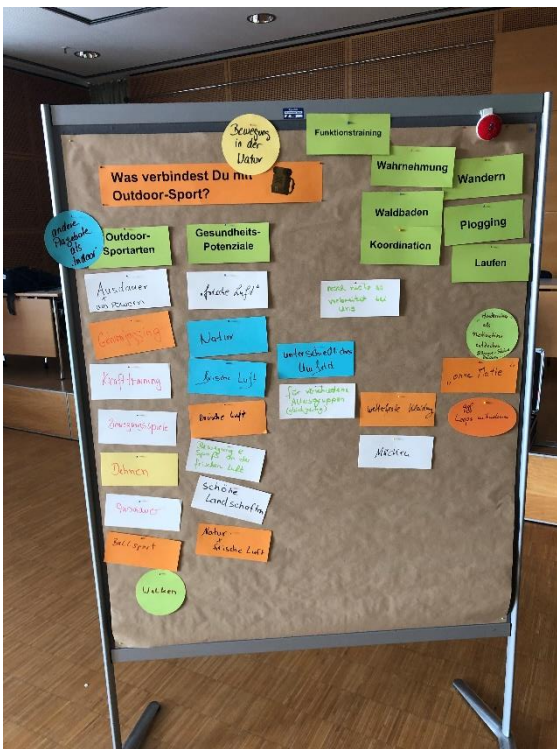
So wurden die Fitness-Rucksäcke mit einer Fitness-Matte, einem Theraband und zwei Tennisbällen für die geplante Bewegungseinheit ausgestattet.





10:00-11:00 Uhr:

Los ging es nach der Kennenlernrunde mit einem Brainstorming zu der Fragestellung „Was verbindest Du mit dem Outdoorsport?“, Nach einer kurzen Cluster-Phase wurden unterschiedliche Angebotsformate aus den Teilnehmer-Beiträgen für die Nutzung des Fitness-Rucksacks abgeleitet und dargestellt.



11:00-12:00 Uhr:

Die Praxiseinheit startete mit einer kurzen Wanderung und dem Aufwärmispiel „Rucksack-Häuser“. Danach wurden verschiedene Trainingsmöglichkeiten mit dem Fitness-Rucksack angeleitet, wofür zwei Wasserflaschen, zwei Tennisbälle, das Theraband, die Fitness-Matte und der Fitness-Rucksack an sich als Trainingsgerät genutzt wurden.







Durch die vielfältigen Übungen bekamen die Teilnehmenden einen guten Überblick. Abgeschlossen wurde die Praxiseinheit mit einem vierminütigen Tabata-Training.



12:00-13:30 Uhr:

Jetzt mussten die Teilnehmenden selbst aktiv werden und in einer Gruppenarbeit eine 60-minütige Bewegungseinheit zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten planen und vorstellen.



13:30-14:00 Uhr:

Abgeschlossen wurde die Fortbildung mit einer kurzen Theorie-Einheit zum Thema Verhalten und Risiken in der Natur sowie die Nutzung unterschiedlicher Apps zur Planung der Bewegungseinheiten. Um 14:00 Uhr wurde die Fortbildung beendet, das Feedback war sehr positiv.

