



## Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2012

### Outdoorspecial

#### Orientierungslauf als präventives Gesundheitsportangebot

Der Natursport Orientierungslauf bietet zahlreiche Möglichkeiten, um attraktive und alternative Trainingsformen für Sportgruppen unterschiedlicher Art anzubieten. Mit der Auswahl des Geländes, der Bahnlegung und der Postensuche lassen sich Trainingsinhalte von Ausdauer und Koordination variieren und für jede Zielgruppe individuell ausrichten. Einfaches Kartenmaterial und der Einsatz von Alltagsgegenständen ermöglicht es jedem Übungsleiter/Trainer Inhalte aus dem Orientierungslauf in ein bestehendes Vereinsangebot zu integrieren oder ein neues Vereinsangebot zu gestalten. Die Teilnehmer/innen werden mit vielen Praxisbeispielen die facettenreiche Trainingsgestaltung selbst erleben.

Dieses Fortbildungsangebot stellt neue Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten Trainingsgestaltung vor und richtet sich an Übungsleiter/innen und Trainer/innen C Lizenz sowie Trainer/innen B Lizenz im Hallensport wie auch Outdoorsport..

<b>LG-Nr</b>	<b>2930030</b>
<b>Termin</b>	8.9.-9.9.2012
<b>Zielgruppe</b>	ÜL, Interessierte
<b>Zeit</b>	Sa 10 Uhr – So 15 Uhr / 15 LE
<b>Ort</b>	Hilchenbach-Lützel, Gillerbergheim
<b>Kosten</b>	Gymcard      Mitglieder      Externe
Mit Ü/V	100,-            120,-            160,-
<b>Leitung</b>	Christian Henrich-Franke/Monika Sonntag
<b>Lizenzverl.</b>	ÜL C, Tr. C Breitensport, ÜL B



Anmeldungen bitte an:



**Geschäftsstelle Westfälischer Turnerbund**  
**Zum Schloss Oberwerries**  
**59073 Hamm**  
**02388 - 30000-26**  
[wtb@wtb.de](mailto:wtb@wtb.de)  
[www.wtb.de](http://www.wtb.de)