

# MULTIPLIKATORENSCHULUNGEN MÄRZ - JULI 2019

**fitalPARCOURS  
IN DER GEMEINDE ALDERSBACH  
MIT 11 GERÄTEN**

**AM 23. MÄRZ 2019**

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
pelinka@aldersbach.de  
Tel. 08543 961012

**fitalPARCOURS  
IN DER GEMEINDE OSTERHOFEN  
MIT 9 GERÄTEN**

**AM 04. - 05. MAI 2019**

LAG Landkreis Deggendorf e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
karbsteinm@lra-deg.bayern.de  
Tel. 0991 3100-172

Nähere Informationen zum Kurs werden  
Ihnen nach der Anmeldung zugemailt.

**fitalPARCOURS  
IM MARKT WEGSCHEID  
MIT 11 GERÄTEN**

**AM 07. JULI 2019**

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
sieglinde.stockinger@wegscheid.de  
Tel. 08592 888-11

**fitalPARCOURS  
IN DER GEMEINDE RAIN  
MIT 11 GERÄTEN**

**AM 28. JULI 2018**

Regionalentwicklungsverein Straubing-Bogen e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
hilmer.josefine@landkreis-straubing-bogen.de  
Tel. 09421 973-195

**fitalPARCOURS  
IN DER STADT POCKING  
MIT 11 GERÄTEN**

**AM 07. APRIL 2019**

LAG Regionalinitiative Passauer Land e.V.  
Anmeldung per Email unter:  
info@buero-diepolder.de

**fitalPARCOURS  
IN DER GEMEINDE ZENTING  
MIT 13 GERÄTEN**

**AM 25. - 26. MAI 2019**

LAG Landkreis Freyung-Grafenau e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
tobias.niedermeier@landkreis-frg.de  
Tel. 08551 57-330

**fitalPARCOURS IN DER  
GEMEINDE NEUFAHRN i. NB.  
MIT 8 GERÄTEN**

**AM 27. - 28. APRIL 2019**

LAG Landkreis Landshut e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
Karoline.Bartha@landkreis-landshut.de  
Tel. 0871 408-1178

**fitalPARCOURS  
IN DER GEMEINDE  
BAYERBACH BEI ERGOLDSBACH  
MIT 7 GERÄTEN**

**AM 23. JUNI 2019**

LAG Landkreis Landshut e.V.  
Anmeldung per E-Mail unter:  
Karoline.Bartha@landkreis-landshut.de  
Tel. 0871 408-1178



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschafts-  
fonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)

www.ostbayern-tourismus.de

# fitalPARCOURS

Bewegtes Niederbayern

Bayern

## MULTIPLIKATOREN SCHULUNG

IM RAUM  
NIEDERBAYERN  
MÄRZ - JULI 2019

BAYERISCHER WALD &  
BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND





# EINLADUNG

KOSTENLOSE WORKSHOPS IN DEN **fitalPARCOURS** -  
NIEDERBAYERNS FITNESS-STUDIO IM FREIEN



Bewegung macht Freude und tut gut - im Freien erst recht. Das können Sie in den vielen fitalParcours erleben, die es in ganz Niederbayern gibt. Die Bewegungsparks liegen an den schönsten Flecken und sind quasi kostenlose Fitness-Studios für Jung & Alt. An innovativen Geräten können Sie Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainieren - hangeln, kraxeln, balancieren und Neues ausprobieren. Ob Sportler oder Wiedereinsteiger, Einheimischer oder Urlauber, Kind oder Rentner: Die FitalParcours ermöglichen allen individuell geeignete Übungen.

Die Stationen sind selbsterklärend und gut beschildert. Und doch macht es noch mehr Spaß, wenn man weiß, wie abwechslungsreich man die Geräte nutzen kann. In kostenlosen Schulungen für Laien und Profis erfahren Sie, wie Sie gezielt nach Ihren Bedürfnissen trainieren und Ihr Übungsrepertoire erweitern können. Außerdem bekommen Sie Tipps dafür, wie Sie eine Gruppe im fitalPARCOURS betreuen und optimale Trainingseinheiten gestalten. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



## DIE THEMEN IN DEN SCHULUNGEN

- Meine Gruppe und ich im fitalPARCOURS
- Das richtige Aufwärmen
- Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Möglichkeiten zur Unterstützung verschiedener Sportarten
- Übungsvariationen
- Bewegungspark in Kombination mit Kleingeräten
- Spiele im Bewegungspark
- Entspannung und Wahrnehmung
- Sicherheit und Richtlinien
- Erarbeiten von Stationskarten



## SCHULUNG FÜR SPORTINTERESSIERTE EINSTEIGER



Sie sind sportlicher Anfänger, Wiedereinsteiger oder Hobbysportler und interessieren sich für das Trainieren im fitalPARCOURS? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Hier erfahren Sie, wie Sie den Parcours gezielt für die Gesundheitsförderung und Prävention nutzen können. In theoretischen und praktischen Einheiten wird vermittelt, wie man richtig an den Geräten trainiert und wie positiv sich die Übungen auf den Körper auswirken. Ausführlich wird Einsteigern zudem erklärt, wie man den Bewegungspark mit Gruppen nutzen kann. Dabei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz.

**Dauer:**  
Samstag von 8.30 bis 16 Uhr und Sonntag von 8.30 bis 13 Uhr (1,5 Tage mit insgesamt 15 Unterrichtsstunden à 45 Minuten).  
Kostenfreie Kursteilnahme  
Gruppengröße: 8 bis 14 Teilnehmer



## SCHULUNG FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND PHYSIOTHERAPEUTEN:

Sie sind Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer oder Physiotherapeut? Dann lernen Sie in diesem Workshop den fitalPARCOURS als Alternative zur Sporthalle kennen. Hier können Sie Ihre Trainingsmethoden abwechslungsreich erweitern und abwandeln. Der Fokus der Schulung liegt auf den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten, sowohl sportartenspezifisch als auch mit verschiedenen Altersgruppen. Natürlich gibt's auch hier neue Anregungen zu Spiel und Spaß mit der Gruppe.

**Dauer:**  
Samstag oder Sonntag von 8.30 bis 16 Uhr (1 Tag mit 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten).  
Kostenfreie Kursteilnahme  
Gruppengröße: 8 bis 14 Teilnehmer



Diese Fortbildungen werden vom BLSV-zertifizierten Trainer-TEAM Eugen und Eva-Maria Hohenwarter durchgeführt. Sie passen den Inhalt der Kurse an den Wissensstand der Gruppe und den regionalen Bewegungsparcours individuell an. Am Ende der Schulung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.