



„Calisthenics-Schulung“ für Übungsleiter*innen

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

mit der neu errichteten Calisthenicsanlage am Jahnsporplatz möchten wir allen Wittener Sportvereinen die Möglichkeit geben, ihr Sport- und Bewegungsangebot zu erweitern.

Calisthenics ist eine Form des Trainings, die auf dem eigenen Körpergewicht basiert und es ermöglicht, Stärke, Flexibilität und Ausdauer zu verbessern. Es ist eine sehr zugängliche Form des Trainings, da es jeder praktizieren kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitnesslevel.

Die neue Anlage bietet die Möglichkeit, ein Training unter freiem Himmel auszuüben und sich dabei an der frischen Luft zu bewegen.

Durch einzelne Trainingsgeräte und einen Calisthenicscube ergeben sich Trainingsmöglichkeiten für jedes Fitnesslevel. Von Klimmzugstangen über Squat-Plattformen und Dip-Bars bis hin zur Slackline, Rumpf- und Rückentrainer etc. stehen verschiedene Stationen und Übungen zur Verfügung.

Inhalte der Schulung

Die Schulung richtet sich an Übungsleiter*innen der Sportvereine und Vereinsmitglieder, die sich anschließend als Übungsleiter*innen im Verein engagieren möchten. Sie bietet eine Einführung in die wichtigsten Basics und Begriffe des Calisthenics Sports und eignet sich daher für Einsteiger mit oder ohne Vorerfahrung.

Während der Schulung lernen die Übungsleiter*innen die richtigen Übungen, Techniken und Hilfestellungen. Sie erfahren, wie man die Übungen an verschiedene Fitnesslevels anpasst, um ein neues Bewegungsangebot in den Vereinen zu etablieren.

Calisthenics Basics + Erweiterung

Termin: **18. April 2024 | 17.00 – 20.00 Uhr** (Basics)
22. April 2024 | 17.00 – 20.00 Uhr (Erweiterung)

Ort: Calisthenicsanlage Jahnsporplatz, Jahnstraße 11, 58455 Witten

Zielgruppe: Übungsleiter*innen der Sportvereine & Interessierte die als Übungsleiter*in im Sportverein tätig werden möchten

Anmeldung: über ssv@stadt-witten.de

- Vereinsname
- Name der Übungsleiter*in
- E-Mailadresse der Übungsleiter*in
- Vorerfahrung (ja/nein)

Diese Schulung bieten wir den Sportvereinen für Ihre Übungsleiter*innen kostenlos an.

Mit sportlichen Grüßen
Ihr & Euer SSV-Team

Februar 2024

Auskunft erteilt:
Frau Agnetha Egger

Telefon 02302 581 2352
Telefax 02302 581 2359
Vermittlung 02302 581-0

agnetha.egger@stadt-witten.de

www.sswitten.de