

# ÜbungsleiterInnenweiterbildung 2018

**Veranstalter:** ÖBSV

**Termin:** Samstag, 06. 10. 2018 von 08.00h – 14.00h  
BC Wildon-Weitendorf, Sportplatzweg - 8410 Wildon

**Inhalte:** Training mit SeniorInnen - Aktiv und fit bleiben im Alter mit Bogenschießen

- Bogenschießen als Gesundheitssport
- Sportbiologische Grundlagen zum Training mit SeniorInnen
- Ergänzungstraining:
  - Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
  - Alternative Gesundheitsübungen: Qigong, Taiji, Yichuan, Kreistanz
  - Gesundheitsorientiertes Krafttraining (Complex Core, Vibrationsübungen, Theraband)
  - Gesundheitsorientiertes Koordinationstraining (Jonglieren, Gleichgewichtsübungen, ....)
- Planung und Organisation des Trainingsprozesses
- Standardschuss als optimale Gesundheitsgrundlage (Gelenkwinkel, Knochengerüst)

**Mitzubringen:**

- eigener Wettkampfbogen
- leichter Bogen (andere Seite als Wettkampfseite - links oder rechts)
- Theraband
- eigenes Trainingstagebuch
- Schreibzeug
- Digitalkamera, Tablet oder Smartphone

**TeilnehmerInnen:** Alle ÜbungsleiterInnen, die beim ÖBSV gemeldet sind (ab 18 Jahren).  
(Achtung: regelmäßige Weiterbildungen sind für alle ÜL, InstruktorInnen und TrainerInnen verpflichtend!)

**Anmeldung:** *per Mail an: [landestrainerin@steiermark-bogensport.at](mailto:landestrainerin@steiermark-bogensport.at)*  
(inkl. Name, Geburtsjahrgang, Verein, Tel.-Nr. und Email-Adresse)  
Alle Daten werden vertraulich behandelt, selbstverständlich nicht an Dritte weitergegeben und ausschließlich zur Planung und Durchführung des Kurses verwendet.

**Kosten:** € 50,- (inkl. Kaffee, Getränke, kleine Jause) vorab einzuzahlen auf:  
IBAN: AT52 1200 0504 5541 0500  
Inhaberin: Nina Riess  
Verwendungszweck:  
"ÜL Weiterbildung 06. 10. 2018 und Angabe des Namens"  
(Zahlungsbestätigung zum Kurs mitbringen!)

**Referentin:** Nina Riess  
staatlich geprüfte Trainerin, Landestrainerin der Steiermark  
staatlich geprüfte Sportjugendleiterin  
Diplompädagogin

**MindestteilnehmerInnenzahl 4, maximal 12 TeilnehmerInnen.**