

BTB - FIT UND GESUND, TEIL 2

OUTDOOR-FITNESS

FÜR TRAINER, ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

Termin:	Samstag, 10.10.2026
Zeitplan:	09.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr
Ort:	Talwiesenhalle Rielasingen, Doktor-Fritz-Guth-Straße, 78239 Rielasingen-Worblingen
Ausrichter:	TV Rielasingen
Veranstalter:	HBTCG
Lehrgangsinhalte:	Outdoor Fitness sorgt neben frischer Luft für Abwechslung im Training, setzt neue Reize, bringt Motivation & Stressabbau. Ein Anreiz für Trainer, die ein oder andere Trainingseinheit nach draußen zu verlegen. Bootcamp meets Laufen meets Stretch!
Lizenzverlängerung:	Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe Für die 1. Lizenzstufe müssen 4 Workshops an einem Tag absolviert werden (8 LE). Für die 2. Lizenzstufe muss ein zweiter Tag mit 8 LE gebucht werden. Siehe Fit und Gesund im HBTG – Lehrgang 264331, 264333, 264334 im April und Oktober `26. Einzelne Workshops können bescheinigt werden, gelten dann aber nicht zur Lizenzverlängerung.
Anmeldung:	L- 264332 Anmeldeportal des BTB, GymNet
Referenten:	N.Hummitzsch Joachim Auer, D. Stein, M.Jäschke
Teilnehmer:	max. 25 Teilnehmer/Workshop
Meldeschluss:	Sonntag, 20.09.26
Kosten:	siehe Ausschreibung

9:00 – 9:45 Uhr Funktionelles Outdoor Training – Natürliche Bewegungen, maximaler Trainingseffekt - Nadine Hummitzsch

Gestaltung eines effektiven, abwechslungsreichen und gesundheitsfördernden funktionellen Trainings im Outdoor-Bereich. Die Teilnehmenden erfahren, wie natürliche Gegebenheiten wie Gelände, Treppen, Bänke oder Widerstände aus der Umgebung sinnvoll genutzt werden, um Kraft, Ausdauer, Mobilität und Koordination ganzheitlich zu trainieren. Praxisnahe Beispiele verdeutlichen, wie sich funktionelle Bewegungen im Freien dynamisch, gruppengerecht und mit hoher Trainingsqualität umsetzen lassen.

9:45 – 10:30 Uhr – HIIT - Nadine Hummitzsch

Wie wird ein hoch-intensives Intervalltraining (HIIT) im Outdoor-Bereich effektiv und motivierend umgesetzt? Wie lassen sich kurze, intensive Belastungsphasen mit aktiven Erholungsintervallen optimal kombinieren und wie können natürliche Umgebungselemente als Trainingsgeräte genutzt werden? Es werden methodische Grundlagen, Belastungssteuerung und motivierendes Coaching vorgestellt. Praxisnahe Beispiele zeigen, wie Outdoor-HIIT abwechslungsreich, gruppengerecht und leistungsfördernd gestaltet wird.

10:30 – 12:00 Uhr Yogging® - Joachim Auer

Yogging® verbindet den bewussten Umgang mit unserem Körper durch Yoga mit den dynamischen, energetischen und rhythmischen Anteilen des Laufens. Yogging® ist neu und bisher einzigartig. Ein natürlicher und leichter Laufstil ist uns über die Jahre von statischen Haltungsmustern und nicht adäquaten Schuhen leider nahezu abhanden gekommen. Dabei wäre das gerade heute extrem wichtig und hilfreich, beruhigt doch der Rhythmus des gleichmäßigen Laufens unsere gestresste Seele und setzt die Frequenzgeschwindigkeit unserer Gedanken herab.

12:45 – 14:15 Uhr Outdoor Training – Spiel & Spass - Diana Stein

In diesem energiegeladenen Outdoor-Training erwartet die Teilnehmer eine abwechslungsreiche Mischung aus funktionellen Workouts und spielerischen Challenges. Der Kurs kombiniert bewährte Trainingsformate wie AMRAP, WOD, EMOM, For Time, RFT, Tabata und Chipper, um Kraft, Ausdauer und mentale Stärke ganzheitlich zu fördern. Durch spontane Elemente wie **Würfel-Workouts** bleibt jede Einheit überraschend und motivierend. Perfekt für alle, die draußen an ihre Grenzen gehen und gleichzeitig Spaß an kreativen Trainingsmethoden haben.

14:15 – 15:45 Uhr Outdoor Parcours Training - Matthias Jäschke

Diese Einheit führt die Gruppe durch unseren fest installierten Outdoor-Parcours. Jede Station setzt einen anderen Trainingsschwerpunkt: Oberkörperkraft, Core-Stabilität, Sprungkraft, Koordination oder Mobilität. Mit motivierenden Aufgaben, kleinen Wettkämpfen und variablen Intensitäten entsteht ein dynamisches Training mit viel Spaß.

Nadine Hummitzsch:

Joachim Auer: Dipl. Sportwissenschaftler / Speaker / Autor / Coach

Diana Stein: B-Trainer Prävention

Matthias Jäschke: B-Trainer LA