

Tagesablauf

- 08:00 Uhr** Geistliches Wort
Vorstellung Tagesplanung
- 08:30 Uhr - 11:45 Uhr** Vormittagsprogramm,
siehe Übersicht
- 11:45 Uhr - 13:00 Uhr** Mittagspause
- 13:00 Uhr - 16:15 Uhr** Nachmittagsprogramm,
siehe Übersicht
- 16:15 Uhr** Abschluss und Reflexion
bei Kaffee und Kuchen

Anmeldung

... schriftlich über das abtrennbare Anmelde-
formular bis spätestens **03.11.2024**:

**DJK-Sportverband
Diözesanverband Eichstätt e. V.**

**Pedettstraße 4, 85072 Eichstätt
Tel.: 0 84 21 / 50 672
Fax: 0 84 21 / 50 9901 670
E-Mail: info@djk-dveichstaett.de**

**Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die
Seele Lust bekommt, darin zu wohnen.**
Teresa von Avila

Geplantes Programm:

- 8.30 bis 10.00 Uhr**
Funktionelles Ganzkörpertraining
(Carina Hoffmann)
- 10.15 bis 11.45 Uhr**
Bauchtraining im Stand
(Carina Hoffmann)
- 13.00 bis 14.30 Uhr**
Rückenfit mit dem Theraband
(Carina Hoffmann)
- 14.45 bis 16.15 Uhr**
Übungen mit dem Redondo Ball
(Silvia Heuberger)



Team des Tages

**DV-Fachwartinnen
für Gymnastik, Turnen, Kinderturnen:**
Silvia Heuberger
Monika Kress

Referentinnen:
Carina Hoffmann, Silvia Heuberger

Verbindliche Anmeldung zum Lehrgang „Fit von Kopf bis Fuß“ am 16.11.20204 in Burggriesbach

DJK-Verein							
Name, Vorname							
Straße							
PLZ, Ort							
Telefon / Mail							
Verlängerung ja / nein							
Unterschrift							

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Anmeldebogen bitte bis spätestens **03. November 2024** an die **DJK DV Geschäftsstelle** senden, faxen oder mailen:
DJK-Sportverband Diözesanverband Eichstätt e. V., Pedettstraße 4, 85072 Eichstätt, Tel.: 0 84 21 / 50 672, Fax: 0 84 21 / 50 9901 670, E-Mail: info@djk-dveichstaett.de

DJK-Sportverband
Diözesanverband
Eichstätt e.V.



Fit von Kopf bis Fuß



Bildquelle: pixabay

**Samstag, 16.11.2024
ab 08.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:
DJK Sportheim Burggriesbach
92342 Freystadt**

**Fortbildung
mit Möglichkeit zur
Lizenzverlängerung
ÜL„C“- Breitensport
8 UE**

Anfahrt

DJK Sportheim Burggriesbach
Wendelinistr. 31
92342 Freystadt

Angesprochen sind:

- Übungsleiter/-innen
- Betreuer/-innen
- Interessierte

Von Gymnastik- und Turngruppen, Gesundheits- und Präventionssport, Yoga, Pilates usw.

Teilnahme mit und ohne Verlängerung möglich

**Bitte Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte
und Schreibzeug mitbringen!**

Kosten/Verpflegung

- Die Teilnahmegebühr beträgt 45,- Euro
- Die Anfahrtskosten sind selbst zu tragen.
- Das Mittagessen ist im Preis enthalten und wird im Vereinslokal eingenommen.
- Die Getränke können kostengünstig vor Ort erworben werden.
- Die Abbuchung erfolgt als SEPA-Lastschrift-Mandat eine Woche nach der Veranstaltung.
- Eine gesonderte Anmeldebestätigung wird nicht mehr erfolgen.
- Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kosten/Teilnahmegebühr

Einmalige Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Sie, die Gebühr in Höhe von 45,00 € für die auf der Rückseite genannten Personen durch Lastschrift von dem nachstehenden Konto einzuziehen.

Konto-Inhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bankbezeichnung, -sitz: _____

Ort, Datum: _____

Lastschrift-Mandat: **FI2024**

Unterschrift: _____



**Teilnahme nur bei
Anmeldung bis
03.11.2024
möglich!**

Durch Ihre Unterschrift sind Sie mit der Veröffentlichung von Bildern und Fotos in Berichten, Social Media, Homepage usw. einverstanden.