

Übungsleiterfortbildung "Fit & vielseitig - funktionelle Bewegung, Spiel & Köpfcchen" am 20.09.2025 in Weiden

Du suchst neue Impulse für deine Übungsstunden?
Dann bist du bei dieser abwechslungsreichen Fortbildung genau richtig!
Wir bringen Bewegung, Spiel und kognitive Aktivierung unter einen Hut-
mit spannenden Inhalten für jedes Alter und Fitnesslevel.

Termin: Samstag, 20. September 2025

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Max-Reger-Schule,
Ulrich-Schönberger-Straße 3,
92637 Weiden

Referentin: Petra Kühnemann



TN-Gebühr:

- 35 € für DJK-Mitglieder
- 50 € für Nichtmitglieder

Inhalt (je 2 UE):

-  Gymnastik mit dem Stab: Vielfältige Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Haltungsverbesserung. Der Stab wird dabei als effektives Trainingsgerät eingesetzt - ideal für Gruppenstunden
-  Rückenfitness trifft Propriozeption: Starke Mitte trifft feines Körpergefühl - wir verbinden klassische Rückenschule mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen zur Tiefenstabilisierung.
-  Ausdauer Spiele: Spaß, Schwung und Puls - spielerische Ideen zur Förderung der Ausdauer in der Gruppe, motivierend und leicht umsetzbar
-  Gedächtnistraining in Bewegung: Kopftraining mal anders - wie kognitive Aktivierung und Bewegung sich ideal ergänzen, wird in diesem praxisorientierten Modul erlebbar.

Zielgruppe:

Übungsleiter/innen im Breiten- und Gesundheitssport, die ihr Repertoire erweitern möchten. Zur Verlängerung DOSB-Lizenz Übungsleiter-C anerkannt mit Gebühr Fremdlizenz durch BLSV

Anmeldung:

per Mobiltelefon: 0151/24243424 oder
per E-Mail an: ha.weiden@web.de

Gebühr überweisen an:

DJK-Diözesanverband Regensburg

Liga-Bank Regensburg

IBAN: DE09 7509 0300 0001 1009 12

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck: Gymnastik Lehrgang Nord + Teilnehmername + DJK-Verein

Lehrgangs- leitung:

Heike Angerer,
Sportwartin des
DJK-DV
Regensburg

Anmelde- schluss:

06.09.2025

-  Isomatte, sowie Verpflegung + Getränke mitbringen 
- Kaffee und Kuchen werden kostenfrei angeboten 
- Bei Nichtteilnahme wird die Teilnehmergebühr als Unkostenbeitrag einbehalten!