

EINLADUNG ZUM LEHRGANG

Termin:	Samstag, 27. September 2025
Ort:	Turnhalle Adam-Kraft-Realschule Nürnberg Lutherplatz 4, 90459 Nürnberg
Beginn:	9.30 Uhr bis 16.15 Uhr
Referentin:	Anja Eckert - Übungsleiterin C, DOSB-Übungsleiterin B: Sport in der Prävention, 4FX Functional Trainer Coach (DTB)
Thema:	Gesundheitsorientierte Cardio- und Kraftvariationen – naturnah, spielerisch oder klassisch in der Halle

Schwerpunkte des Trainings sind einerseits verschiedene Aufwärmvarianten mit möglichst wenig Equipment, die indoor und outdoor durchführbar sind. Daneben werden Übungen zu Kraft- und Cardiotraining mit verschiedenen Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht oder als Partnerübung durchgeführt.

Ablauf:

09.30 - 10.15 Uhr	Begrüßung & Gesundheitsorientiertes Cardio-Warm-Up (1 UE)
10.15 - 11.00 Uhr	Aktivierende Spielformen zur Mobilisation & Koordination – outdoorgeeignet (1 UE)
11.00 - 12.30 Uhr	Ganzkörperkräftigung im Zirkel: Funktionell & alltagstauglich (2 UE)
12.30 - 13.00 Uhr	Pause
13.00 - 13.45 Uhr	Kräftigung und Mobilisation mit der Blackroll (1 UE)
13.45 - 14.30 Uhr	Partnerübungen für Koordination und Kraft (1 UE)
14.30 - 14.45 Uhr	Pause
14.45 - 15.30 Uhr	Entspannung und Regeneration mit der Blackroll (1UE)
15.30 - 16.15 Uhr	Dehnung und Abschluss: Beweglichkeit fördern – Körper spüren (1 UE)

Lehrgangsgebühr: 40,- € bitte bis zum 20.09.2025 auf folgendes Konto überweisen:
DJK Diözesanverband Bamberg – IBAN: DE49 7509 0300 0009 0283 90 – BIC: GENODEF1M05

Mitzubringen: Getränke & Verpflegung, Gymnastikmatte, Handtuch, 1 Blackroll, Zwei 1-Kg-Gewichte

Anmeldung mit Geburtsdatum schriftlich bis 13.09.2025 (Achtung: Die Plätze sind auf 30 begrenzt!) beim:
DJK-Diözesanverband Bamberg, Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg, E-Mail: djk@erzbistum-bamberg.de

Die Fortbildungsmaßnahme kann mit 8 Einheiten zur Lizenzverlängerung bewilligt werden für:
ÜL-C Breitensport Kinder und Jugendliche; ÜL-C Breitensport Erwachsene/Ältere;
ÜL-B Sport in der Prävention;

Auf Euer Kommen freut sich der DJK-DV Bamberg