

Tagesablauf

- 08:00 Uhr** **Begrüßung, geistliches Wort
Vorstellung Tagesplanung**
- 08:30 Uhr -
10:00 Uhr** **Noppenkissen (2 UE)**
Gerhard Ellinger: Training der
Tiefenmuskeln, Balance
Gelenk u. Wirbelsäulenmuskulatur
- 10:15 Uhr-
11:00 Uhr** **Water Stick (1 UE)**
Gerhard Ellinger: Sanfte Trai-
ningsmethode zur
Sensomotorik, Körperstabilisation
- 11:00 Uhr -
11:45 Uhr** **Flex Tube (1 UE)**
Gerhard Ellinger: perfektes Trai-
ning für die Schulter,
Kompl. Rücken sowie der Bewe-
gungsverbindung mit der gesamten
Skelettmuskulatur
- 11:45 Uhr -
13:00 Uhr** **Mittagspause**
- 13:00 Uhr -
14:30 Uhr** **Brain & Move (2 UE)**
Gerhard Ellinger: Übungen u.
Spiele zur Verbesserung
von Reaktion, Koordi-
nation, Gewandtheit,
Schnelligkeit usw.
- 14:45 Uhr -
16:15 Uhr** **Pool noodle (2 UE)**
Silvia Heuberger
- 16:15 Uhr** **Abschluss und Reflektion bei
Kaffee und Kuchen**

Anmeldung

... schriftlich über das abtrennbare Anmeld-
formular bis spätestens **01.11.2025**:

**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@djkdveichstaett.de**



Bildquelle: pixabay

Team des Tages

**DV-Fachwartin
für Gymnastik, Turnen, Kinderturnen:
Silvia Heuberger**

**Referenten:
Gerhard Ellinger, Silvia Heuberger**

Verbindliche Anmeldung zum Lehrgang „Fit von Kopf bis Fuß“ am 08.11.2025 in Burggriesbach

DJK-Verein								
Name, Vorname								
Straße								
PLZ, Ort								
Telefon / Mail								
Verlängerung ja / nein								
Ich esse vegetarisch: ☐							Ich esse mit Fleisch: ☐	
Unterschrift								

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

Anmeldebogen bitte bis spätestens 01. November 2025 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@djkdveichstaett.de



DJK-Sportverband
Diözesanverband
Eichstätt e.V.

Fit von Kopf bis Fuß



Bildquelle: pixabay

**Samstag, 08.11.2025
ab 08.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:
DJK Sportheim Burggriesbach
92342 Freystadt**

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

Anfahrt

DJK Sportheim Burggriesbach
Wendelinstr. 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: **Fit2025**

Unterschrift: _____



**Teilnahme nur bei
Anmeldung bis
01.11.2025
möglich!**

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