DJK Diözesanverband Bamberg
Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg
Tel. 0951/502-3586
Mail: djk@erzbistum-bamberg.de

EINLADUNG ZUM LEHRGANG

Termin: **Samstag, 07. November 2026**

Ort: **Turnhalle Adam-Kraft-Realschule Nürnberg**
Lutherplatz 4, 90459 Nürnberg

Beginn: **09.30 Uhr bis 16.15 Uhr**

Referent: **Gerhard Ellinger (u.a. DOSB Übungsleiter „B" Sport in der Prävention, ÜL „C" Erwachsene/Ältere, DOSB Trainer „C" Fitness-Aerobic uvm.)**

Thema: **Fitnesscocktail**

Schwerpunkte des Lehrgangs sind verschiedene Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und -stabilisation sowie zur Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Ausdauer und Steigerung der Beweglichkeit.
Daneben werden Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eingesetzt. Abschließend werden aktive Dehnmethoden zur Förderung der Beweglichkeit und zur Prävention von muskulären Dysbalancen durchgeführt.

Ablauf:

09.30 - 11.00 Uhr **Begrüßung & Start mit: Xco Walking und Fit Sticks (2 UE)**
Vielseitige Einsatzmöglichkeiten für Indoor und Outdoor, sowie der Einsatz als aktives und passives Trainingsgerät zur Verbesserung der Körperhaltung, des Körpergefühls und der koordinativen Fähigkeit.

11.00 - 12.30 Uhr **Noppenkissen (mit Luft gefüllt) (2 UE)**
Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur

12.30 - 13.00 Uhr **Pause**

13.00 - 14.30 Uhr **Gehirntraining und Bewegung (2 UE)**
Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Schnelligkeit uvm.

14.30 - 14.45 Uhr **Pause**

14.45 - 15.30 Uhr **Flex Tube (1UE)** Gesamtkörpertraining für Kraftausdauer

15.30 - 16.15 Uhr **Stretching (Theorie und Praxis) (1 UE)**
Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens. Vorbeugung für ein beschwerdefreies Bewegen sowie das Steigern von Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Lehrgangsgebühr: **40,- € bitte bis zum 31.10.2026 auf folgendes Konto überweisen:**
DJK Diözesanverband Bamberg – IBAN: DE49 7509 0300 0009 0283 90 – BIC: GENODEF1M05

Mitzubringen: **Getränke & Verpflegung, Gymnastikmatte, Handtuch, Geräte bringt der Referent mit**

Anmeldung mit Geburtsdatum schriftlich bis 24.10.2026 (Achtung die Plätze sind 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;

Wichtige Hinweise:
Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss (24.10.2026), kurzfristiger krankheitsbedingter Absage oder vorzeitiger Beendigung des Lehrgangs kann der Teilnahmebeitrag nicht und auch nicht anteilig zurückerstattet werden. Kann am Lehrgang nicht bis zum Ende teilgenommen werden, wird die Teilnahmebestätigung entsprechend der absolvierten Unterrichts-Einheiten ausgestellt.

Auf Euer Kommen freut sich der DJK-DV Bamberg