Funktionelles Gesundheitstraining - sicher, wirksam und alltagstauglich

Aktivierender Fortbildungskurs für mehr Beweglichkeit & Stabilität

1. Aktivierender Morgenkurs:

mit sanfter Mobilisation, funktionellen Bewegungen für mehr Energie, Stabilität und Motivation

2. Stabilität & Koordination:

dynamisches Ganzkörpertraining mit Schwungstab, Fokus auf Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Haltung, Koordination

3. Mobilisation & Kräftigung:

vielseitige Übungen mit dem Overball zur sanften Kräftigung, Mobilisation und Förderung der Körperwahrnehmung, Entspannung

4. Sicher anleiten & Kursaufbau:

praxisnaher Aufbau einer Präventions- bzw. Funktionstrainings-Einheit (Sicherheit im Umgang mit eingeschränkten Teilnehmern)

Termin: 07.11.2026 • 09:00–16:00 Uhr

Referentin: Petra Kühlmann
(Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung)
Petra Kühlmann ist zudem für verschiedene Institutionen als Trainerin und Ausbilderin tätig und hat in ihren zahlreichen Fortbildungen schon viele Trainer und Teilnehmer motiviert und inspiriert.

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

Lehrgangsleitung: Heike Angerer (Sportwartin des DJK-DV Regensburg)

TN-Gebühr: 35,00 € für DJK-Mitglieder &
50,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung per E-Mail an: ha.weiden@web.de

Teilnahme erfolgt im Haftungsrahmen Ihres DJK-Vereins.

Zahlungsdetails: DJK-Dözesanverband Regensburg

IBAN: DE09 7509 0300 0001 1009 12

BIC: GENODE1M05

Verwendungszweck: Gymnastiklehrgang Nord + TN-Name + DJK-Verein

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der DOSB-Lizenz Übungsleiter-C anerkannt. Eine Teilnahmebestätigung wird am Ende der Fortbildung ausgehändigt!

Mitbringen:

- Isomatte
- Verpflegung & Getränke mitbringen
- Kaffee und Kuchen kostenfrei
- Schwungstäbe & Overball werden zur Verfügung gestellt.

Bei Nichteinnahme wird die Teilnahmegebühr als Unkostenbeitrag einbehalten.

Anmeldeschluss: 24.10.2026

Anmelden & fit in den Tag starten!