

21. Fitnessstag Chemnitz



Lehrgangsnummer: FÜLC-05-2021
Lerneinheiten: 800
Träger: Stadtsportbund Chemnitz
Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
60 €
Sportvereinsmitglied
45 €
Anmeldeschluss: 04.07.2021, 23:55 Uhr
Stornofrist: 04.07.2021

Termin

10.07.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Schlossschule - Turnhalle
Küchwaldstraße 4, 09113 Chemnitz

Referent: STV Referententeam

Inhaltliche Schwerpunkte

Bewegt in Balance

Bewegung ist für die Mehrzahl der Menschen der ausgleichende Faktor in der Hektik des Alltags und zugleich „die einzige Arznei ohne Nebenwirkungen“, um im höheren Lebensabschnitt möglichst lange Lebensqualität zu erhalten. Dazu benötigen sie oft Power aber auch entspannte Elemente, um in Balance zu kommen oder zu bleiben. Diese Inhalte gilt es auch im Übungsbetrieb kreativ umzusetzen.

Deshalb werden folgende Trainingskonzepte in dieser Tagesfortbildung vorgestellt, die wie ein Mosaik dann mit der eigenen Übungsgruppe umgesetzt werden können:

- Workout mit dem Redondoball
- Rituale und Flows zur Verbesserung der Geschmeidigkeit der Gelenke und Muskeln
- Workout für einen starken Rücken und entspannten Nacken
- Dehnen und Entspannen

Hinweis

Anerkennung mit 8 LE für STV-Lizenzen 1.Lizenzstufe als auch Lizenzen SSB 1. Lizenzstufe

Veranstalter

Kooperation Sächsischer Turn-Verband und Stadtsportbund Chemnitz
Mitglieder eines STV-Vereins / Gymcard-Inhaber erhalten wie bisher eine

ermäßigte Teilnahmegebühr. Die Zahlungsaufforderung wird nach Meldeschluss separat per Email zugestellt.

> STV Mitglieder/ Gymcard: 34,00€

Veranstalter

Stadt sportbund Chemnitz

Stadt sportbund Chemnitz e. V.

Tel. +49 371 495000-40

Fax. + 49 371 495000-49

E-Mail: info@sportbund-chemnitz.de

Internet: <http://www.sportbund-chemnitz.de>