

TOGU-Day Sachsen

Lehrgangsnummer:	AB-22-117
Lerneinheiten:	8
Träger:	Sächsischer Turn-Verband e.V.
Kosten:	65 € Nicht-Sportvereinsmitglied 50 € Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	06.11.2022, 23:55 Uhr
Stornofrist:	31.10.2022

Termin

13.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort:	Sporthalle des Carl-von-Bach-Gymnasium Uhlmannstrasse 1-3, 09366 Stollberg/Erzgebirge
Referent:in:	Dirk Hübel
Hinweis:	zur Person: internationaler Referent, Konzeptentwickler, Inhaber der Health & Fitness Academy, Vorstand im Bundesverband BGM e.V.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Wie erkenne ich ein optimales (effektives) Gleichgewichtstraining?
- Wie finde ich die richtige Intensität auch für Teilnehmer mit unterschiedlichen Fitnessniveaus?
- Gibt es ein einfaches Steigerungssystem, dass mit und ohne labile Zusatzgeräte funktioniert?
- Wie mache ich aus Balanceübungen ein Kurshighlight in der Gruppe, dass die gesamte Fitness fördert?

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Davon werden 8 LE zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 8 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt.

Hinweis

Diese Fortbildung zum TOGU Day – Sachsen 2022 liegt voll im Trend!

Dabei lernst du wie Balancetraining für unterschiedliche Zielgruppen strukturiert umgesetzt werden kann und gleichzeitig Bewegungsfreude entsteht.

Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wie erkenne ich ein optimales (effektives) Gleichgewichtstraining?
- Wie finde ich die richtige Intensität auch für Teilnehmer mit unterschiedlichen Fitnessniveaus?
- Gibt es ein einfaches Steigerungssystem, dass mit und ohne labile Zusatzgeräte funktioniert?
- Wie mache ich aus Balanceübungen ein Kurshighlight in der Gruppe, dass die gesamte Fitness fördert?

Ergänzende Inhalte sind geistige Fitness (BrainFit), Rückenstabilität sowie Kraft- und Ausdauerelemente.

Anerkennung zur Lizenzverlängerung

Davon können anteilig 7 LE sportartübergreifend zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 8 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt werden.

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

HINWEISE

TOGU Stand vor Ort, mit interessanten Angeboten für die Teilnehmer*innen und die Möglichkeit, Poolware vergünstigt zu kaufen.

Kooperation Sächsischer Turn-Verband und Kreissportbund Erzgebirge.

Mitglieder eines STV-Vereins / Gymcard-Inhaber zahlen eine ermäßigte Teilnahmegebühr. Die Zahlungsaufforderung wird nach Meldeschluss separat per Email zugestellt.

- **STV Mitglieder / Gymcard: 40,00€**

Veranstalter

Sächsischer Turn-Verband

Mit Buchung der Veranstaltung werden die Teilnahmebedingungen des STV/der STJ anerkannt. Diese sind über folgenden Link einsehbar.

AGB:https://www.stv-turnen.de/pdf/AGB_STV_STJ_2025.pdf

Internet: <https://www.stv-turnen.de>

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75

Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: info@stv-turnen.de