

## 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](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](mailto:info@stv-turnen.de)