

Faszienfitness (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)



Lehrgangsnummer:	ÜLB23
Lerneinheiten:	8
Träger:	Landessportbund Sachsen
Kosten:	75 € Nicht-Sportvereinsmitglied 55 € Sportvereinsmitglied
Stornofrist:	22.08.2025

Termin

20.09.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig

Inhaltliche Schwerpunkte

Wie kann ich als Kursleiter meinen Sportkurs in der Erwärmung, als aktive Pause oder beim Ausklang abwechslungsreich ergänzen? Kann ich mit unterschiedlichen Tänzen eine gesamte Übungsstunde gestalten? „Tanz dich fit 50+“ lässt Kalorien schmelzen, fördert die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl. Mit anspruchsvollen und gelenkfreundlichen Tänzen im Block, im Kreis oder in der Gasse mit vom Bundesverband Seniorentanz speziell ausgewählter Musik vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie gemeinsam anspruchsvolle Choreographien absolvieren und wie gut sich das Tanzen auf Ihren Körper auswirkt.

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

Veranstalter

Landessportbund Sachsen
Goyastr. 2d
04105 Leipzig
www.sport-fuer-sachsen.de/bildung