

## Oschatzer Gesundheitssporttag - Pilates und Dance

Lehrgangsnummer:	AB-25-097
Lerneinheiten:	8
Träger:	Sächsischer Turn-Verband
Kosten:	75 €   Teilnahmegebühr 40 €   Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss:	02.03.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	02.03.2025

### Termin

15.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule „Collmblick“  
Zur Krone 51, 04758 Oschatz

Referent:innen: Peggy Brennecke / Maritta Pachael

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### Pilatestraining sinnvoll einsetzen

Nach einem kurzen Einblick in die Pilates Methode widmen wir uns ganz der Praxis. Wie können einfache Übungen aus dem Pilates das gewohnte Training sinnvoll ergänzen und somit neue Impulse im Training setzen.

#### Linedance

- Einführung in den Linedance
- Erlernen der wichtigsten Grundschrirte, ohne und mit Musik
- Erarbeitung von einfachen Choreografien
- Methodik
- Lesen von Tanzbeschreibungen

### Hinweis

#### ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheitssport

#### HINWEISE

Es können 8 LE zur Verlängerung der Fach-Lizenzen:

- Fitness/Aerobic/Gesundheitssport
- Gymnastik-Rhythmus-Tanz

und 7 LE sportartübergreifend 1. Lizenzstufe anerkannt werden.

### 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)