

## Görlitzer Gesundheitssporttag

Lehrgangsnummer:	AB-25-101
Lerneinheiten:	8
Träger:	Sächsischer Turn-Verband
Kosten:	75 €   Teilnahmegebühr 40 €   Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss:	04.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	27.04.2025

### Termin

10.05.2025, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle Görlitzer Turnverein 1847 e.V.  
Kunnerwitzerstr. 26, 02826 Görlitz

Referent:in: Norman Heidenbluth

### Inhaltliche Schwerpunkte

Die Alltagsbewegung reicht oftmals nicht mehr aus, um den Körper flexibel und fit zu halten. Denn Sport und ausreichend Bewegung sind die Grundlage für ein gesundes und entlastetes Leben. In dieser Fortbildung möchten wir vorstellen, wie das sportliche Training, für das persönliche Wohlbefinden eingesetzt werden kann, um die Produktivität und letztendlich die gesamte Lebensqualität zu steigern. Wir nutzen dafür Möglichkeiten mit und ohne zusätzliche Geräte und Hilfsmittel, die dazu zur Verfügung stehen und in deine Übungsstunde eingebaut werden kann.

Inhalt:

- Beine / Knie / Füße - Mobility und Schmerzfreiheit
- Beinachse
- Faszientraining

### Hinweis

#### ZIELGRUPPEN

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

#### HINWEISE

Es können 8 LE zur Verlängerung der Fachlizenz 2.Lizenzstufe:

- Sport in der Prävention

sowie 8 LE der Fachlizenzen 1.Lizenzstufe:

- Fitness+Gesundheit Erwachsene

- Fitness-Aerobic

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)