

Kürbitzer Fitnesstag

Lehrgangsnr.: AB-25-102
Lerneinheiten: 8
Träger: Sächsischer Turn-Verband
Kosten: 75 € | Teilnahmegebühr
40 € | Sportvereinsmitglied LFV
Anmeldeschluss: 01.06.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 01.06.2025

Termin

14.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der SG Kürbitz
Thiergartener Str. 21, 08538 Weischlitz OT Kürbitz
Referent:in: Heike Limmer

Inhaltliche Schwerpunkte

Step-Aerobic – es geht rund

Step-Aerobic immer nur frontal in Blockaufstellung? Jetzt kommt Bewegung in eure Stunde – alternative Aufstellungsvarianten und Vorschläge für das Intervalltraining am Stepbrett.

Tanz mit!

Kurze, nachvollziehbare Tanzkombinationen und viele Ideen für die Erstellung eurer Choreografien.
Sinnvolle Formations- und Positionswechsel für unterschiedliche Gruppenstärken sollen Hauptinhalt dieser Mitmacheinheit sein.

Kräftigung und Dehnung – passt das zusammen?

Die Verknüpfung von kräftigenden Übungen und gleichzeitiger Dehnung erlauben es, effektiv deine Trainingszeit zu nutzen – probiere es einfach aus!

Hinweis

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer, Interessierte Aerobic / Gymnastik / Breitensport.
Kenntnis der Aerobic-Basics wären von Vorteil, ist aber nicht zwingend erforderlich.

HINWEISE

Es können 8 LE zur Verlängerung der Fach-Lizenzen:

- Fitness/Aerobic
 - Gymnastik-Rhythmus-Tanz
- und 7 LE sportartübergreifend 1. Lizenzstufe anerkannt werden.

Kooperation Sächsischer Turn-Verband und Kreissportbund Vogtland.

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