

## Stollberger Fitnessstag

Lerneinheiten:	8
Träger:	Sächsischer Turnverband (in Kooperation mit Kreissportbund Erzgebirge)
Kosten:	75 €   Teilnahmegebühr 40 €   Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	31.08.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	31.08.2025

### Termin

13.09.2025, 09:30 - 16:30 Uhr

Ort:	Sport- und Freizeithalle Niederdorf Am Graben 1, 09366 Niederdorf
Referent:in:	Daniela Bleyl

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### All-In Workout

Intensiv und effektiv - beim All-In Workout erhältst du mehr als ein komplettes Ganzkörpertraining. Durch eine kluge Zusammensetzung der Übungen werden zunächst Muskelgruppen (z.B. Beine, Oberkörper, Core) sowie dein Herz-Kreislaufsystem in einzelnen Intervallsequenzen gefordert. Danach werden die Übungen neu zusammengesetzt, sodass neue Reize entstehen und dich jedes 3-Minuten-Intervall von neuem "von Kopf bis Fuß inkl. Herz" zum Schwitzen bringt. Hole dir neuen Input, wie du ohne Equipment ein effektives 2-Satztraining als GroupFitness-Kurs gestalten kannst.

#### Step & Tone New Generation

Der Workshop ist eine Kombination aus Step-Training und Kraftübungen - alles ohne Choreographie. Eine fließende Stunde, die herausfordernd ist, aber gleichzeitig auch Glücksgefühle auslösen kann.

#### Rückentraining mit dem Step

Ein Rückentraining mit dem Step ist eine intensive Fitnessstunde, die durch eine Kombination aus dynamischen und statischen Übungen gezielt die Rückenmuskulatur kräftigt. Diese Methode verbessert nicht nur die Körperhaltung, sondern fördert auch die allgemeine Stabilität und Beweglichkeit.

### Hinweis

#### ZIELGRUPPEN

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

Es können 8 LE sportartübergreifend zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 8 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt werden.

#### Kooperation Kreissportbund Erzgebirge und Sächsischer Turn-Verband

Die Preiskategorie Sportvereinsmitglied KSB-SSB gilt nur für Mitgliedsvereine des Kreissportbund Erzgebirge e.V. !

### Veranstalter

Kreissportbund Erzgebirge

**Kreissportbund Erzgebirge e. V.**

Adam-Ries-Str. 16

09456 Annaberg-Buchholz

Telefon: 03733/145-430

m.gundermann@ksberzgebirge.de

www.ksberzgebirge.de