

### Frauen- und Seniorenworkshop des Kreissportbundes

- Wann:** 09. bis 10. November 2019
- Wo:** Landessportschule Osterburg
- Anreise:** am 09.11.2019 bis 09:00 Uhr
- Teilnehmergebühr:** 68,-€ für Unterkunft im DZ und Verpflegung von Sa Mittag bis So Frühstück
- Anmeldung:** Die Anmeldung kann ab den 01.06.2019 mit dem Anmeldeformular „Frauensport Osterburg“ beim KSB erfolgen. Nach Bestätigung der Anmeldung durch den KSB überweist ihr bitte den Teilnehmerbeitrag auf die u.a. Bankverbindung. Erst danach ist die Anmeldung verbindlich.
- Meldeschluss:** 30.09.2019 - Es stehen 40 Plätze zur Verfügung.

**Die Teilnahme am Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung von DOSB Übungsleiter/innen C-Lizenz „sportartübergreifender Breitensport“ mit 8 LE anerkannt.**

<u>Ablaufplan</u>				
Tag	Uhrzeit	Inhalt	Gruppe	Referent
Samstag 09.11.2019	09:30 - 10:30 Uhr	ATP-Alltagstrainingsprogramm	1	Silvia Engert
	09:30 - 10:30 Uhr	Trampolin	2	Janka Daubner
	10:45 - 11:45 Uhr	ATP-Alltagstrainingsprogramm	2	Janka Daubner
	10:45 - 11:45 Uhr	Trampolin	1	Silvia Engert
	Mittagspause			
	12:45 - 13:45 Uhr	Trommeln	1	Silvia Engert
	12:45 - 13:45 Uhr	Körperhaltung, Beckenboden & Dehnung	2	Janka Daubner
	14:00 - 15:00 Uhr	Trommeln	2	Silvia Engert
	14:00 - 15:00 Uhr	Körperhaltung, Beckenboden & Dehnung	1	Janka Daubner
	Kaffeepause			
	16:00 - 17:00 Uhr	Smovey mit Bällen	beide	Janka Daubner
Sonntag 10.11.2019	09:00 - 09:45 Uhr	Smovey Walk	beide	Janka Daubner
	09:45 - 10:45 Uhr	Basische Lebensweise und Ernährung, Rolle des Wassers	beide	Janka Daubner
	10:45 - 11:30 Uhr	PMR	beide	Silvia Engert

**Datenschutz:** Der KSB JL e.V. verpflichtet sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben der DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge des KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.

KreisSportBund Jerichower Land e.V. \_\_\_\_\_