

PraxisTheorie-Workshop „Mach dich fit- mit jedem Schritt“

<u>Wann?</u>	25. Mai 2019, 9:00 – 14:30 Uhr
<u>Wo?</u>	„Eintrachtsporthalle“ Gommern, Magdeburger Str. 24 b
<u>Referenten:</u>	Sandra Zeibig, Sportlehrerin, Trainerin Steffen Hartwig, Sportlehrer, Trainer, Fortbildner
<u>Teilnehmergebühr:</u>	20,- € bitte vorher an den KSB überweisen
<u>Anmeldung:</u>	bitte bis 20.05.19 mit dem Formular „Lehrgangsanmeldung“ an den KSB
<u>Ausrichter:</u>	KSB Jerichower Land in Zusammenarbeit mit dem SV Eintracht Gommern, Abt. LA & Kindersport

ABLAUFPLAN

bis 8:45 Uhr	Anreise
9:00 – 11:00 Uhr	Multikonzept - Aufwärmen mal ganz anders? # Varianten des spielerischen Aufwärmens mit und ohne Geräte # <i>Kräftig(-en) – Lachen – Schwitzen</i> Vorstellung von Übungsvarianten mit dem Partner im Kräftigungsbereich
11:15 – 12.45 Uhr	Zweifelderball - ein Spiel mit unendlich vielen Möglichkeiten Variantenreiche Spielformen praxisnah erleben
12:45 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 13:45 Uhr	Vitalkinetik – Das mache ich nicht mit ! Rechts oder Linksübungen für's Gehirn Theorie: Wie fordere ich mein Gehirn? Praxis: Übungen mit und ohne Partner
13:50 – 14.30 Uhr	Fitnesstrends für zu Hause - TABATA

Die Teilnahme an der 6. KJA wird mit 7 LE zur Verlängerung der Breitensport C – Lizenzen anerkannt.

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. sind auf unserer Internetseite einzusehen.