



## Fitnessstag in Gommern

### „Fit in den Mai“

**Wann:** 30. April 2022 von 09:30 bis ca. 15:30 Uhr  
**Wo:** „Ernst-Ebert-Sporthalle“ - Gommern; Nordhausener Straße  
**Ausrichter:** SVE Gommern in Kooperation mit dem KSB JL e. V.  
**Unkostenbeitrag:** 5,00 €/pro Person - Zahlung vor Ort

Uhrzeit	Inhalt
bis 09:15 Uhr	<i>Anreise (Anmeldung und Registrierung)</i>
09:30 – 09:45 Uhr	<i>Begrüßung und Erwärmung</i>
09:45 – 10:45 Uhr	<b>Kurs 1: „Drums-Alive“</b>
10:45 – 11:00 Uhr	<i>Pause - einschließlich Gerätewechsel und Aufbau</i>
11:00– 12:00 Uhr	<b>Kurs 2: Ganzkörperworkout mit dem Redondoball Plus</b>
12:00 – 13:00 Uhr	<i>Mittagspause - Salat Buffett</i>
13:00 – 14:00 Uhr	<b>Kurs 3: Stepp im ¾-Takt</b>
14:00 – 14:15 Uhr	<i>„Mini-Pause“</i>
14:15 – 15:15 Uhr	<b>Kurs 4: Vitalkinetik ® - Wie lege ich mich auf´s Kreuz</b>
15:15 – 15:30 Uhr	<i>Gemeinsamer Abschluss</i>
ca. 15:30 Uhr	<i>Verabschiedung</i>

⇒ Es erfolgt eine Anerkennung von 4 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB  
Übungsleiter C-Lizenz Breitensport sportartübergreifend.

⇒ Anmeldung per Mail verbindlich bitte bis zum 1. April an Dorothea Schippan:

[schippan-gommern@t-online.de](mailto:schippan-gommern@t-online.de)

Rückfragen unter:

01701227245

***Wir freuen uns über Deine Teilnahme***