



# Fitnessstag am 16.09.2023

## 1075 Jahre Gommern

### „Fit und gesund – sei dabei“



- Termin:** Samstag, den 16.09.2023 von 09:15 Uhr bis 15:30 Uhr
- Ort:** „Ernst-Ebert-Sporthalle“ - Gommern; Nordhausener Straße 18. 39245 Gommern
- Veranstalter:** SV Eintracht Gommern e.V. in Kooperation mit dem Kreissportbund Jerichower Land e.V.
- Anmeldungen:** Anmeldung per E-Mail vom **10. Juli bis zum 31. August 2023** an:  
Dorothea Schippan (SV Eintracht Gommern e.V.): [schippan-gommern@t-online.de](mailto:schippan-gommern@t-online.de)  
(Bitte mit folgenden Angaben: Vor- und Nachname, Geburtsdatum, Wohnort u. Sportverein)
- Teilnehmergebühr:** 5,- € pro Person, Zahlung vor Ort in bar
- Lerneinheiten:** 5 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport
- Rückfragen an:** Dorothea Schippan (SV Eintracht Gommern e.V.) Tel.: 0170 122 72 45

**Bitte eine Gymnastikmatte und ausreichend Erfrischungsgetränke mitbringen.**

Uhrzeit	Thema und Inhalte	Referent
bis 09:15 Uhr	<b>Anreise und Anmeldung</b>	
09:30 – 09:45 Uhr	<b>Begrüßung und Erwärmung</b>	
09:45 – 10:30 Uhr	<b>Kurs 1: „Drums-Alive“</b> (Herz-Kreislauf-Training)	Dorothea Schippan
10:45– 11:30 Uhr	<b>Kurs 2: Workout mit dem Redondoball oder Pezziball</b> (Kräftigung)	Dorothea Schippan
11:45 – 13:15 Uhr	<b>Kurs 3: PMR und Entspannung</b> (Entspannung)	Britta Wojtynek (Entspannungstherapeutin)
<b>Pause</b> 13:15 – 14:15 Uhr		
14:15 – 15:00 Uhr	<b>Kurs 4: Vitalkinetik ® - Wie lege ich mich aufs Kreuz</b> (Koordination)	Steffen Hartwig
15:00 – 15:30 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss/Ausgabe Zertifikate/ Verabschiedung</b>	

**Wir freuen uns über Deine Teilnahme**

Datenschutz und Fotoerlaubnis:

Der KSB JL e. V. sowie der SV Eintracht Gommern e. V. verpflichten sich, im Umgang mit personenbezogenen Daten zum Zwecke der Lehrgangsabwicklung, die Vorgaben des DSGVO einzuhalten. Die Datenschutzerklärung für Lehrgänge der KSB JL e. V. ist auf unserer Internetseite einzusehen.

Die Veranstaltung kann photographisch begleitet werden. Die Aufnahmen können im Rahmen der Berichterstattung verwendet werden. Wird dies nicht erwünscht, ist dies bei der Anmeldung zur Veranstaltung anzuzeigen.