



# Sportaktionstag am 25.02.2023

## “Fit in den Frühling und alle machen mit”

### in Hohenwarthe



- Termin:** Samstag, den 25.02.2023 von 10:00 Uhr bis 14:20 Uhr
- Ort:** Sporthalle Hohenwarthe, Am Sportplatz, 39291 Hohenwarthe
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem SV Eintracht Hohenwarthe e.V. mit Unterstützung der AOK Sachsen-Anhalt
- Anmeldungen:** telefonisch bei Anita Lange (SV Eintracht Hohenwarthe) unter 0170/8241612
- Teilnehmergebühr:** 5,- € pro Person, Zahlung vor Ort in bar
- Lerneinheiten:** 5 LE zur Lizenzverlängerung der DOSB Übungsleiter C-Lizenz sportartübergreifender Breitensport

**Bitte eine Gymnastikmatte und Getränke mitbringen!**

Uhrzeit	Themen und Inhalte	Referent
10.00 – 10.45 Uhr	<b>Aroha</b> Aroha soll die inneren Kräfte wecken und zu einem allgemeinen Wohlfühl führen.	Frank Wollbrügge
10.50 – 11.35 Uhr	<b>Step-Aerobic</b> Step-Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich, da der gesamte Körper gelenkschonend in Schwung gebracht wird. Dabei werden hauptsächlich die Ausdauer und Koordination geschult, aber auch die Muskulatur aufgebaut.	Ute Rauch
11:45 – 13:15 Uhr	<b>Zirkeltraining</b> Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.	Ute Rauch und Frank Wollbrügge
13.35– 14.20 Uhr	<b>Funktionelles Training mit Entspannung</b> Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskelgruppen zusammenarbeiten müssen.	Ute Rauch
14:20 Uhr	Abschluss und Übergabe Zertifikate	

***Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmer\*innen!***



#### Datenschutz

Der KSB JL e.V. sowie der SV Eintracht Hohenwarthe e.V. verpflichten 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.