



Fitnessstag am 17.02.2024 in Genthin



- Termin:** Samstag, den 17.02.2024 von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle Berliner Chaussee 18 in Genthin
- Veranstalter:** Kreissportbund Jerichower Land e.V. in Zusammenarbeit mit dem SV Chemie Genthin e.V. und Unterstützung der AOK Sachsen-Anhalt
- Anmeldung:** bis 12.02.2024 im Sportbüro des SV Chemie Genthin e.V.
Mail: info@svchemiegenthin.de Tel: 03933 / 805580
- Teilnehmergebühr:** 5,- € pro Person, Zahlung vor Ort in bar, Obst und Gemüsebuffet inclusive
- Lerneinheiten:** Die Veranstaltung wird mit **5 LE** für folgende Lizenzen zur Fortbildung anerkannt:
• **DOSB-Übungsleiter*in C sportartübergreifender Breitensport**
- Hinweis:** bitte Yogamatte/ Gymnastikmatte mitbringen, wenn vorhanden
- Rückfragen:** Sportbüro des SV Chemie Genthin e.V.

Uhrzeit	Thema und Inhalte	Referent
09:00 – 09:05 Uhr	Begrüßung und Eröffnung	
09:05 – 09:50 Uhr	Core Workout Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Körpermitte	Maik Sauer
10:00 – 10:45 Uhr	Flexi-Fit Fitness-Training der tiefliegenden Muskulatur, die mit normalen Krafttraining nicht erreicht werden	Anja Sauer
11:00 – 11:45 Uhr	Faszien Yoga Kräftigung und Dehnung für den ganzen Körper	Anja Sauer
<i>Mittagspause (zusätzlicher Imbiss wird gegen Bezahlung angeboten)</i>		
12:30 – 14:00 Uhr	Neurozentriertes Training Erkenntnisse der Neurologie werden für die Optimierung des eigenen Trainings eingesetzt: Theorie und Praxis	Martin Hoffmann
	Abschluss und Übergabe Zertifikate	

Wir freuen uns auf viele sportbegeisterte Teilnehmerinnen!



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.