SV EINTRACHT GOMMERN

KREISSPORTBUND KSB Jerichower Land e.V.

Gemeinsam bewegter in den Tag!

Dein FITNESSTAG 2026 in Gommern

Unser diesjähriges Motto:

„Fit in den Advent"

Ort:
„Ernst-Ebert-Sporthalle" –
Gommern, Nordhausener Straße 18

Ausrichter:
SVE Gommern in Kooperation
mit dem KSB Jerichower Land e. V.

Verbindliche schriftliche Anmeldung bis 06.11.2026 –
unter: **Formular öffnen**

Ansprechpartner:
Dorothea Schippan – 0170 122 72 45

Unkostenbeitrag:
5,00 €/pro Person – Zahlung erfolgt vor Ort in bar
(*bitte passendes Geld mitbringen*)

INFO:
Bitte eine Matte sowie ausreichend Erfrischungsgetränke mitbringen.

Praktische Inhalte und Trainingseinheiten:

Start: Begrüßung und Erwärmung:
Aktiv und motiviert – gemeinsam starten in den Tag

Theorie: Das Fundament einer erfolgreichen Stunde
„Vom Warmup bis zum Cool Down"

„Fit im Beat – Trommeln & Bewegung"

„Body Workout – Kraft, Ausdauer & Spaß"
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht

Yoga: Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Balance und Entspannung

„Tanzen verbindet – Fitness im Rhythmus"

„Fitness trifft Genuss" –
gemeinsam den Tag ausklingen lassen

Fitness • Gesundheit • Gemeinschaft

ZEITPLAN/ÜBERSICHT >

Hinweis:
Die Veranstaltung wird mit **5 LE** für folgende Lizenzen zur Fortbildung anerkannt: