



AKTIONSTAG FITNESS

4. Juni 2023
Rodheim v.d.H

in Kooperation mit



Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

www.sport-erlebnisse.de





Programm

9:30 - 9:45 Uhr - Begrüßung

9:45 - 11:45 Uhr - Workshop-Phase 1

1.1 Step by Step to a higher Level

1.2 Fit im Wald mit Kleingeräten

1.3 Dehnung, Faszien und Beweglichkeit

11:45 - 12:45 Uhr - Mittagspause

12:45 - 14:45 Uhr - Workshop-Phase 2

2.1 Toning mit Kurzhantel und Stab

2.2 Natural Fitness - Training im Freien

2.3 Hula-Hoop

14:45 - 15:00 Uhr - Pause

15:00 - 17:00 Uhr - Workshop-Phase 3

3.1 Animal Flow®

3.2 Intervall-Mix

3.3 Easy Dance

Anmeldung & Teilnahme

Die Teilnahmegebühr beträgt 79 EUR inkl. Mittagessen. Anmeldung unter <https://ogy.de/atfitness23>. Sie können pro Phase an je einem Workshop teilnehmen. Bitte jeweils Erst- und Zweitwunsch bei der Anmeldung angeben. Die Teilnahmebedingungen sowie weitere Informationen zu den Workshops entnehmen Sie bitte unserer Homepage (Kursnr. 23.233.01). Anmeldeschluss ist am 26.05.2023.

Hinweis

Die Teilnahme an diesem Fortbildungslehrgang wird für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz C Breitensport, für die Übungsleiterlizenz B Sport in der Prävention, Sport in der Präv./ Profil Herz-Kreislaufsystem (HKL) und B Fitness des lsb h e.V. mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt.

Kontakt & weitere Informationen

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

E-Mail: info@sport-erlebnisse.de

Tel.: 069 6789-3520 | www.sport-erlebnisse.de