

TOGU-Day Sachsen

Reaktives Koordinationstraining - moderne Übungsprogramme mit Spaß & Effekt

TERMIN

13.11.2022 (10-17 Uhr)

Stollberg

Meldeschluss: 31.10.2022

FORTBILDUNG

8 LE

Davon können anteilig 7 LE sportartübergreifend zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 8 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt werden.

INHALTE

Diese Fortbildung zum TOGU Day – Sachsen 2022 liegt voll im Trend!

Dabei lernst du wie Balancetraining für unterschiedliche Zielgruppen strukturiert umgesetzt werden kann und gleichzeitig Bewegungsfreude entsteht.

Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wie erkenne ich ein optimales (effektives) Gleichgewichtstraining?
- Wie finde ich die richtige Intensität auch für Teilnehmer mit unterschiedlichen Fitnessniveaus?
- Gibt es ein einfaches Steigerungssystem, dass mit und ohne labile Zusatzgeräte funktioniert?
- Wie mache ich aus Balanceübungen ein Kurshighlight in der Gruppe, dass die gesamte Fitness fördert?

Ergänzende Inhalte sind geistige Fitness (BrainFit), Rückenstabilität sowie Kraft- und Ausdauerelemente.

REFERENT/IN

Dirk Hübel – internationaler Referent, Konzeptentwickler, Inhaber der Health & Fitness Academy, Vorstand im Bundesverband BGM e.V.

Leiter/in

Heidrun Hertel, Fitnessverein Stollberg

Kooperation Sächsischer Turn-Verband und Kreissportbund Erzgebirge

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

HINWEISE

TOGU Stand vor Ort, mit interessanten Angeboten für die Teilnehmer*innen und die Möglichkeit, Poolware vergünstigt zu kaufen.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

65,00 €

für LSB-Mitglieder: 50,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €