



Bildungsveranstaltung

Übungsleiter*innen Breiten- und Gesundheitssport
(FB-712-3283)

„Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining“

Samstag, 04. November 2017

von 8:30 bis ca. 13:00 Uhr

**Sporthalle Sportzentrum „Karl Harnisch“
(Gera-Zwötzen, Liebschwitzer Straße 116.).**

Theorie (jeweils kurz zu den Praxisthemen)

Praxis

- **Vorstellung des Tages & Referentin**
- **Erwärmung**
- **Aktive Gymnastik zur Kräftigung Nacken- und Schultermuskulatur**

Pause

- **Togo-Brasil Übungen zur Stabilisation und Kräftigung**
Figur-Training mit den modernen Ansprüchen sowohl an ein effektives Bauch Beine Po Training als auch an ein äußerst wirksames Gesundheitstraining
- **Ausklang & Auswertung**

Lektorin: **Sophie Jacob**

Vorsitzende Weimaer Sportverein, ÜI Gesundheitssport, Lektorin im LSB Thüringen