



## Lg.-Nr. AB 18-70

Anerkennung mit 8 LE für STV-Lizenzen 1. Lizenzstufe

### Drums Alive®

Drums Alive® ist ein neues motivierendes und schweißtreibendes Fitnesskonzept für Jung und Alt. Zu schnellen und langsamen Rhythmen, tollen Choreographien und mitreißender Musik wird mit zwei Holzsticks auf Gymnastikbällen getrommelt. Das ergibt Spaß, Stressabbau und Herz-Kreislauf- bzw. Kraftausdauer-Training.

### Effektiv Mobilisieren und Dehnen

In der heutigen eingeschränkten Bewegungswelt nutzen die wenigsten ihr Bewegungspotential. Ausgleichend werden mit diesen gezielten und systematischen Trainingsverfahren die Muskelschlingen aufgedehnt, der Zellstoffwechsel aktiviert, die Herztaetigkeit gefördert und das Bindegewebe aktiviert. Euch erwartet ein Ganzkörper-Trainingsprogramm für entlastete Gelenke, Kraftausdauer und Beweglichkeit.

### Kick and Shape

Kick and Shape umfasst ein kraftvolles, hocheffektives Cardio-Workout. Bei diesem Ganzkörpertraining kommen die attraktivsten Kick- und Boxtechniken aller Kampfsportarten zum Einsatz. Diese werden in kleine Kombinationen zu flippiger Musik verpackt. Vermittelt werden Techniken aus Karate, Boxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai, die für sämtliche Zielgruppen in die Cardio-Stunden integriert werden können.

### Pilates – Core Basics

Pilates-Übungen findet man überall in der Literatur, die richtige Einführung von Powerhouse und Beckenboden innerhalb der Stunde ist jedoch eher Mangelware. Hier gibt's einfache Übungen und Übungsreihen zur konzentrierten Ansteuerung der Körpermitte. Mit diesen Anregungen lässt sich das Pilates-Training präziser, effektiver und gesünder gestalten.

### Referent:

René Rößler, Leipzig

### Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer von Vereinen, Instructoren aus Fitness-Studios, Mitarbeiter Gesundheitszentren und Interessierte.

(\*) Online-Preise bei Anmeldung via DTB-GymNet

### Teilnahmegebühr / Organisationspauschale (\*):

<b>60,00 €</b>	
für LSB-Mitglieder:	40,00 €
für STV-Mitglieder / Gymcard:	30,00 €

## Lg.-Nr. AB 18-52

Anerkennung mit 8 LE für STV-Lizenzen 1. Lizenzstufe

### STEP – Kopf ausschalten, einfach schwitzen!

#### Think Less, Sweat More!

Chris präsentiert ein aktuelles und praxistaugliches Step-Training, das den Nerv der Zeit trifft: „Viel Schwitzen und wenig denken“. Von der Schrittauswahl über den Aufbau ist alles darauf ausgerichtet, Bewegungsfreude und ein leichtes Umsetzen der Schrittfolgen mit Dynamik und effektivem Herz-Kreislauftraining zu verbinden. Ein funktionierendes Level-System macht die Arbeit mit der gemischten Gruppe leicht. Mehrere Praxisstunden mit anschließender Nachbesprechung geben viele Impulse für den eigenen Step-Unterricht.

### Referent:

Christopher Harvey, Leipzig

### Zielgruppen:

Übungsleiter, Trainer von Vereinen, Instructoren aus Fitness-Studios, Mitarbeiter Gesundheitszentren und Interessierte.

### Teilnahmegebühr / Organisationspauschale (\*):

<b>60,00 €</b>	
für LSB-Mitglieder:	40,00 €
für STV-Mitglieder / Gymcard:	30,00 €

# GYMCARD

Gemeinsam **mehr** erreichen.

Mehrwert im Verein.



[www.gymcard.de](http://www.gymcard.de)

### Referent:

René Rößler, Leipzig



Diplom-Sportlehrer, Diplom-Fitnesstrainer, Zumba-Instructor, Pilates-Trainer, Ausbilder Gesundheits-sport an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, Rückenschullehrer (DVGS) ...

Bild: privat (René Rößler)

### Referent:

Christopher Harvey, Leipzig



DTB-Ausbilder für GroupFitness, Buchautor, NLP-Coach und ehemaliger Weltmeisterschaftsfinalist der Sport-Aerobic; als internationaler Presenter und Referent bekannt für Klarheit, Effektivität und Umsetzbarkeit seiner Stunden ...

Bild: privat (Christopher Harvey)

### Termin:

17.03.2018 / Sporthalle des ESV Lokomotive Pirna (AB 18-70)  
18.03.2018 / Sporthalle des ESV Lokomotive Pirna (AB 18-52)

**Anmeldung:** via DTB-GymNet oder mit Anmeldeformular

**Meldeschluss:** 04.03.2018

### Veranstalter:

Lehr- und Presenterteam der mobilen Aus- und Fortbildung des Sächsischen Turn-Verbandes

### Ausrichter / Partner:

ESV Lok Pirna

### Kontakt:

Astrid Bettels / Sächsischer Turn-Verband  
Tel.: 03 41 - 14 93 86 75; Fax: 03 41 - 14 93 86 89  
E-Mail: [astrid.bettels@stv-turnen.de](mailto:astrid.bettels@stv-turnen.de)  
[www.stv-turnen.de](http://www.stv-turnen.de)

Birgit Wehner / ESV Lok Pirna  
Tel.: 035 01 - 44 65 08  
E-Mail: [esvlokipirna@gmx.de](mailto:esvlokipirna@gmx.de)  
[www.esv-lok-pirna.de](http://www.esv-lok-pirna.de)