

**Fit und gesund – Ein Allround-Gesundheitssportprogramm für die Halle**

Einweisung in den wissenschaftlich evaluierten Präventionskurs, anerkannt durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20, SGB V / Zentrale Prüfstelle Prävention

**Inhalt:**

- Aufbau und Kursstruktur (12 Kurseinheiten) des Kurskonzepts „Fit & gesund“
- Stundensequenzen für Erwärmung, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination, Entspannung, Theorievermittlung und Ausklang

*Hinweis: Die Teilnehmer erhalten ein Kursleitermanual (19,00 €) mit Stundenbildern, Handouts und Formularvordruck sowie ein Zertifikat mit unbegrenzter Gültigkeit.*

**Referent:**

Jörg Paqué, Deutscher Turner-Bund (DTB)

**Lizenzverlängerung:**

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ und Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ / „Sport pro Gesundheit“

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:**

60,00 €  
LSB-Mitglieder: 50,00 €  
STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

in Kooperation mit:



**Fit und mobil im Alter**

**Inhalt:**

- Musik und Bewegung als Jungbrunnen
- Beckenbodentraining im Sitzen – Inkontinenz wirksam vorbeugen / begegnen
- Denken und Bewegen – mit Dualtasking spielerisch fit bleiben
- Tai Chi – die Kraft der Ruhe erleben und Gleichgewicht verbessern

**Referentin:**

Dr. Gudrun Paul, Grimma

**Lizenzverlängerung:**

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung, Übungsleiter B – Rehabilitationssport (Profil Orthopädie)

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:**

60,00 €  
LSB-Mitglieder: 50,00 €  
STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

in Kooperation mit:

Die Anmeldung erfolgt vorzugsweise über das GymNet ([www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)) oder schriftlich mit diesem Anmeldeformular (zusätzlich 5,00 € Bearbeitungsgebühr pro Person).

**Kontakt / weitere Informationen**

Sächsischer Turn-Verband e. V., Dr. Reinhard Weber, Goyastraße 2d, 04105 Leipzig; Tel.: 03 41 - 14 93 86 65; Fax: 03 41 - 14 93 86 89; E-Mail: [reinhard.weber@stv-turnen.de](mailto:reinhard.weber@stv-turnen.de)

Folgende Fortbildung buche ich verbindlich (hier bitte Lehrgangsnummer eintragen):

**Lehrgangsnummer**

**Teilnehmerbeitrag / Organisationspauschale**

siehe Angaben unter den jeweiligen Fortbildungsausschreibungen

Name  Vorname

Straße  PLZ / Ort

Telefon  Geburtsdatum

E-Mail  GYM CARD-Nr.

Verein / Organisation

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-ID: DE53 ZZZ 00 000 76 83 22

*Ich ermächtige den Sächsischen Turn-Verband e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sächsischen Turn-Verband e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.*

Angaben zum Kontoinhaber:  (bei vom Teilnehmer abweichender Rechnungsadresse)

Name des Zahlungspflichtigen  Anschrift

IBAN-Nr.

BIC-Nr.  Name der Bank

**Rücktrittsbestimmungen**

Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bei Absage durch den Teilnehmer bis Meldeschluss wird die Teilnahmegebühr komplett zurück erstattet. Bei Absage bis 8 Kalendertage (Posteingang) vor Veranstaltungstermin werden 50 % der Teilnahmegebühr als Stornogebühr einbehalten. Bei einer späteren Absage erfolgt keine Rückerstattung, außer bei Krankheit mit Nachweis.

Ort / Datum  Unterschrift Kontobevollmächtigte/r

**LEIPZIGER PRÄVENTIONSSPORTTAG**

13.11.2016 / Sporthallen der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig



Hier ist Sport zu Hause.™



**Das Bildungshighlight 2016 >>>**  
**sechs parallel stattfindende Fortbildungen für Übungsleiter, Trainer, Fachkräfte und Spezialisten sowie Multiplikatoren und Interessenten im Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport**

**Bewegt und aktiv bleiben**

**Inhalt:**

- Workout mit der Mattenrolle – Gleichgewicht, Balance und Kraft trainieren
- Ideen aus dem Faszientraining – federn, schwingen, dehnen und Selbstmassage mit dem Tennisball
- Tanz dich fit – verschiedene Möglichkeiten und Stile
- Stationstraining für einen starken Rücken – durchführbar mit wenig Hilfsmittel, aber auch mit vielen Teilnehmern
- Stretch und Relax – Dehnungs- und Entspannungsübungen gekonnt verbinden

**Referentin:**

Peggy Brennecke, Markkleeberg

**Lizenzverlängerung:**

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:**

50,00 €  
 LSB-Mitglieder: 40,00 €  
 STV-Mitglieder/Gymcard: 30,00 €

**Präventions- und Gesundheitssport nach der Franklin-Methode®**

*Hinweis: Diese Fortbildung wird anerkannt durch die KddR-Verbände „Forum Gesunder Rücken“ und „Bund Deutscher Rückenschulen“.*

**Inhalt:**

- Einweisung in die Franklin-Methode®
- Wahrnehmungs-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehntraining
- Übungsprogramme für Füße, Wirbelsäule und Schulter/Nacken
- Training von Muskeln und Faszien ohne und mit speziellen Hilfsmitteln und -geräten

**Referentin:**

Christiane Maneke, Leiterin des BdR-Stützpunktes Sachsen-Anhalt

**Lizenzverlängerung:**

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung, Übungsleiter B – Rehabilitationssport (Profil Orthopädie)

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:**

60,00 €  
 LSB-Mitglieder: 50,00 €  
 STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

*in Kooperation mit:*



**TOGU®-Day Sachsen 2016 „Gesund und fit mit TOGU®-Sportgeräten“**

**Inhalt:**

- Balance-Workout und sensomotorisches Training mit TOGU® Dynair®, Jumper® und Brasils®
- Faszientraining mit Rolle und Ball
- Fit und bewegt mit dem Balanza® Ballstep
- Funktionelles Zirkeltraining – mach dich fit

**Referentin:**

Katharina Harvey, TOGU®-Expertenteam

**Lizenzverlängerung:**

Breitensport Trainer C, im Gesundheitssport, 1. Lizenzstufe „Fitness und Gesundheit“ und 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, Handlungsfeld Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauftraining und Entspannung / Stressbewältigung, Übungsleiter B – Rehabilitationssport (Profil Orthopädie)

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale:**

60,00 €  
 LSB-Mitglieder: 50,00 €  
 STV-Mitglieder/Gymcard: 40,00 €

*in Kooperation mit:*



*mit freundlicher Unterstützung von:*

**ATP – Das Alltagstrainingsprogramm**

*Einweisung in den wissenschaftlich evaluierten Präventionskurs, anerkannt durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20, SGB V / Zentrale Prüfstelle Prävention*

**Inhalt:**

- Aufbau und Kursstruktur (12 Kurseinheiten) des ATP
- zahlreiche Praxisbeispiele für alltagsnahe Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen
- Übungsprogramme für drinnen und draußen, ohne großen Geräteaufwand

*Hinweis: Die Teilnehmer erhalten ein Kursleitermanual (inkl. 19,00 €) mit Stundenbildern, Handouts und Formularvordrucken sowie ein Zertifikat mit unbegrenzter Gültigkeit.*

**Referent:**

Helmer Wiethoff, Deutscher Turner-Bund (DTB)

**Lizenzverlängerung:**

2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ und Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ / „Sport pro Gesundheit“

**Teilnahmegebühr / Organisationspauschale (\*):**

59,00 €  
 LSB-Mitglieder: 49,00 €  
 STV-Mitglieder/Gymcard: 39,00 €

*in Kooperation mit: (\*) gefördert durch:*

