



„Body and Brain“ Gymnastik für Körper und Geist

DJK-ÜL-Fortbildung
im Umfang von 15 UE á 45 Min.

zur
**Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“
und der Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Prävention“**

25. – 26. November 2017 im kirchlichen Zentrum der Erzdiözese
München und Freising

- Termin:** 25. - 26. November 2017
Samstag: 25.11. von 9:00 - 17:30 Uhr
Sonntag: 26.11. von 9:00 - 13:30 Uhr
- Ort:** Turnhalle Edith-Stein-Gymnasium München
Preysingstrasse 105
81667 München
- Kosten:** 40,- € für DJK-Mitglieder und 50,- € für Nicht-DJKler
Überweisung auf das Konto der Liga-Bank München
Iban: DE28 7509 0300 0002 1474 91
BIC: GENODEF1M05
Verwendungszweck: ÜL-Fortbildung 2017 + Name+Verein
- Anmeldung:** bis spätestens 30.10.2017 telefonisch oder schriftlich bei:
DJK-DV München und Freising, Preysingstr. 99, 81667 München
Tel.: 089-48092-1333
Fax: 089-48092-1335
Mail: obele@djkdv-muenchen.de

Beschreibung:

Ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art - egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination - hier bleibt nichts auf der Strecke!

Bewegungen werden mit kognitiven Aufgaben verknüpft und fordern dich und deine Teilnehmer immer wieder aufs Neue heraus.

Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Geräten drinnen oder draußen in verschiedenen Organisationsformen gibt die Veranstaltung sehr viele Anregungen für Gruppen jeder Art.

Inhalt:

Funktionelles Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination verknüpft mit kognitiven Übungen.

Lehrgangleitung: Herbert Obele, Bildungsreferent DJK-Sportverband München und Freising

Zertifikat: Teilnahmebescheinigung im Umfang von 15 UE á 45 Min. zur Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“ und der Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Prävention“

Hinweis:

Bitte Laufschuhe für draußen, wetterfeste Kleidung und falls vorhanden Pulsmesser mitbringen.