

Kosten und Leistungen

Es fallen für die Teilnahme pro Person an:

65,00 € (für DJK Mitglieder)
70,00 € (für Nicht-DJK Mitglieder)

Enthalten sind hierbei:

- Übernachtung
- Komplette Verpflegung (2 Mittagessen, Abendessen, Frühstück, Obstpause)
- Kosten für Referenten und Lehrmaterial

Nicht enthalten:

Kosten für Getränke zu den Mahlzeiten und Abends

Kostenzuschuss für Teilnehmer aus den Vereinen des DV Passau kann gewährt werden. Für TLN aus anderen DV's: Bitte beim jeweiligen Diözesanverband um Zuschuss anfragen.

Unser Domizil

Die hellen und freundlichen Räume sowie die herrliche Lage des Hauses ermöglichen uns ein angenehmes Arbeiten für unsere Weiterbildung.



Zeitablauf

Samstag, 29.06.2019:

- bis 08:45 Uhr: Anreise und Zimmervergabe
- 09:00 Uhr: Impuls und Kennenlernen
- 09:45 Uhr: Rückenschule neu aufgepimpt
- 10:30 Uhr: Herz- und Kreislauftraining mal anders
- 12:15 Uhr: Pause / Mittagessen
- 14:00 Uhr: Sturzprävention
- 15:30 Uhr: Medizinisches Funktions- und Krafttraining
- 16:15 Uhr-17.00 Uhr: Entspannung /Cooldown
- 18:00 Uhr: Abendessen

Sonntag, 30.06.2019:

- 08:00 Uhr: Frühstück
- 09:00 Uhr: „Take it - shake it“
- 10:30 Uhr: „Phantastisch elastisch“
- 11:15 Uhr: „Flex Tube“
- 12:00 Uhr: Mittagessen
- 13:00 Uhr: Gehirntraining und Bewegung
- 13:45 Uhr: „Water Stick“
- 14:30 Uhr: Fitness mit Aquanudel in der Sporthalle
- 16:00 Uhr: Ende der Veranstaltung

Anmeldung

Zur Anmeldung bitte das beigefügte Anmeldeformular ausfüllen.

Euer Referenten- und Betreuersteam

- Nadine Holzhammer (u.a. Sportphysiotherap.)
- Gerhard Ellinger (Sportreferent)
- Simon Marschall, Referent im DV Augsburg
- Ralph Müller (Geschäftsführer DV Passau)



Diözesanverband
Passau



Lehrgang des
DJK Landesverbandes
Bayern
im Diözesanverband
Passau

ÜL-Lizenzverlängerung C
(16 Unterrichtseinheiten)
Freizeit- und Breitensport
in Passau - Oberhaus



Foto: Stephanie Hofschlaeger

Sa, 29. - So, 30.06.2019
im

Haus der Jugend
Oberhaus 5
94034 Passau

Kursinhalte

Rückenschule neu aufgepimpt

Eine Volkskrankheit, die immer mehr Menschen zu schaffen macht, ist der Problembereich Rücken. Das viele Sitzen in den verschiedenen Bereichen des Lebens fördert diese Probleme zusätzlich.

In einer anderen Art und Weise wird eine Rückenschule angeboten, die man im Training, zu Hause und im Verein durchführen kann.

Herz- und Kreislauftraining mal anders

Sturzprävention

Sturzprävention schön verpackt in Kombination mit medizinischem Funktionstraining

Medizinisches Funktions- und Krafttraining

Take it – shake it

Brasil's - einfaches, dynamisches und effektives Trainingsgerät für die Tiefenmuskulatur

Phantastisch elastisch

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer, die Vielseitigkeit mit dem Power-Line (neues Trainingsgerät)

Flex Tube

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer

Gehirntraining und Bewegung

Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit und Schnelligkeit

Water Stick

Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation (Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur), Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau (neues Trainingsgerät)

Fitness mit Aquanudel in der Halle

Herz- u. Kreislauf, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining, Dehnung

Anfahrtstrecke

Anreise mit Bahn und PKW:

Wer mit der Bahn anreist muss zu Fuß bis zum Römerplatz, über die Hängebrücke und den Fußweg „Ludwigssteig“ zum Haus der Jugend gehen. Es fährt leider kein Bus zum Tagungsort (Alternative Taxi, ca. 15,00 Euro)

Von der A3 Ausfahrt-Passau Nord, Richtung Stadtmitte fahren. Auf der linken Seite der Donau bleiben und der Ausschilderung „Veste Oberhaus“ folgen. Beim Parkplatz der Veste geht es rechts zum Haus der Jugend.



DJK Sportverband
Diözesanverband Passau
Domplatz 3

94032 Passau

Tel.: 0851 / 393 7310

Fax: 0851 / 393 7319

E-Mail: djk-dv@bistum-passau.de

Internet: www.djk-dv-passau.de