



„Kreativ Gym“ mit Flexi Bar und Co.

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“

8./9. Dezember 2018 / KNS Move am Moosfeld 3 in 81829 München-Riem

Termin:

Samstag: 8.12.2018. von 9:00 - 17:30 Uhr
Sonntag: 9.12.2018. von 9:00 - 13:30 Uhr

Ort:

KNS Move
The Gym, Sports & Dance Academy
Staatl. anerkannte Berufsfachschule
Am Moosfeld 3
81829 München

Kosten:

50,- € für DJK-Mitglieder und **60,- €** für Nicht-DJKler
Überweisung auf das Konto der Liga-Bank München
IBAN: DE28 7509 0300 0002 1474 91
BIC: GENODEF1M05
Verwendungszweck: ÜL-Fortbildung 2018 + Name+Verein

Anmeldung:

bis spätestens **01.12.2018** 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:

Dein Ziel ist es, deinen Teilnehmern immer wieder etwas Neues zu bieten.
Lerne zum einen die gerätspezifische Verwendung der propriozeptiven Geräte (Flexi Bar/ Staby, Redondoball, Redondoball Plus, Minis) und auch Möglichkeiten diese durch Alltagsgeräte zu ersetzen kennen.
Zum anderen bekommst du kreative Ideen für die Verwendung der Geräte in Warm up, Hauptteil und Entspannung egal ob zur Ausdauer, Dehnung und v.a. spielerischen Koordinationsschulung.

Inhalt:

- Gerätspezifische Verwendung der propriozeptiven Geräte (Flexi Bar/ Staby, Redondoball)
- kreative Ideen für die Verwendung der Geräte, sowie spielerische Koordinationsschulung

Lehrgangsleitung: 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“
Ein Tag kann auch mit 8 UE besucht werden (Kosten 30,- Euro)

Hinweis:

Bitte warme Kleidung und Schreibutensilien mitbringen. Wünschen Sie aus hygienischen Gründen eine eigene Gymnastikmatte, bringen Sie diese bitte mit.