



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679

Telefax: 0 22 51 / 15 - 691

E-Mail: strauch.kreissportbund@kreis-euskirchen.de

Euskirchen, 18.09.2008

Übungsleiterfortbildung Fit mix beim KSB Euskirchen

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle KSB Euskirchen bietet am 25. und 26. Oktober in der Sportwelt Schäfer in Mecherich-Firmenich eine Übungsleiter-Fortbildung zum Thema Fit mix an. Lehrgangsheiterin ist die vom Landessportbund anerkannte Lehrkraft Stefanie Achtziger. Zu den praktischen Inhalten gehören Übungseinheiten zu Dance-Step und Dance-Aerobic, Back Power (Rücken – Fit), Fit and Form für den ganzen Körper sowie Entspannung und Stretch. Die Praxiseinheiten werden anschließend reflektiert, um sie auch den Bedürfnissen des Vereinssport anpassen zu können. In der Theorie werden die Aufbaumethoden beim Step-Aerobic, die Anatomie der für uns relevanten Körpermuskulatur sowie Musik- und Literaturtipps besprochen. Der Lehrgang kostet 50,00 € mit Vereinsempfehlung und 100,00 € ohne Sportvereinsempfehlung.

Weitere Informationen und schriftliche Anmeldung beim KSB Euskirchen, Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen, unter 02251 / 15 679 oder per E-Mail an kontakt@ksb-euskirchen.de.