Diözesanverband Augsburg
Sport und Begegnung

SPASS AN BEWEGUNG

Lizenzverlängerung 8 LE

Zur Verlängerung von ÜL-C und ÜL-B
Breitensport DOSB



am Samstag, den 28.11.2026
im Sportzentrum der DJK Göggingen

Pfr.-Bognerstr. 22, 86199 Augsburg

Referent: **Gerhard Ellinger (Fitnesstrainer)**

Programm: (Änderungen vorbehalten)

09:00 - 10:45	**Noppenkissen**: Intensive Trainingsmethode zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisation, Balance sowie Training für die Gelenk,- und Wirbelsäulenmuskulatur
10:45 - 11:30	**Water-Stick**: Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, (Gelenk,- Wirbelsäulenmuskulatur) Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau
11:30 - 12:15	**Take it, shake it:** Einfaches, dynamisches und effektives Trainingsgerät für die Tiefenmuskulatur mit Fit Sticks
	MITTAGSPAUSE
12:45 - 14:15	**Gehirntraining und Bewegung**: Übungen und Spiele zur Verbesserung von Reaktion, Koordination, Gewandtheit, Schnelligkeit
14:15 - 15:45	**Fitness mit der Aquanudel in der Halle**: Herz/ Kreislauf-, Kraftausdauer, Gewandtheitstraining und Dehnung

Bitte selbst mitbringen:
Isomatte/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Verpflegung, Getränke.

Kosten:

Pro Teilnehmer/in
DJK-Mitglieder: EUR 40
Andere: EUR 50

Anmeldung:

Bitte bis **20.11.2026** unter

Anmelde– und Lehrgangsbedingungen einsehbar in unserer Geschäftsstelle oder auf unserer Website

DJK DV Augsburg
Don-Bosco-Platz 3 - 86161 Augsburg
Tel.: 0821-555353
Mail: info@djk-dv-augsburg.de
www.djk-dv-augsburg.de

Bankverbindung:
DJK DV Augsburg
IBAN DE 04 7509 0300 0000 1328 45
Kennwort: Bewegung 26

Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten finden Sie unter: www.djk-dv-augsburg.de