

# Fitnessstag für Alle Übungsleiterforum



Liebe Sportfreundinnen,  
liebe Sportfreunde,

der Kreissportbund Bremerhaven, der Landessportbund  
Bremen und der Turnkreis Bremerhaven laden am Samstag  
den

**16. Juni 2012**  
**in der Zeit von 14:00-19:00 Uhr**

gemeinsam zu einem Übungsleiterforum in die **Walter-  
Kolb-Halle** ein. Die Veranstaltung soll Spaß und gute  
Laune bringen und steht unter dem Motto

**„ Sport bis zum Abwinken.“**



Die Referentinnen des KSB präsentieren die unterschiedlichsten Sportarten wie **Aroha, Latin Dance, Dance Aerobic, Rückengesundheit, Entspannung und Pilates und mehr** zum Kennenlernen und Mitmachen. Zusätzlich konnte für diesen Tag ein **Physiotherapeut** gewonnen werden, der wertvolle Tipps zu Haltung und Bewegung geben kann. Entspannungstechniken werden am Schluss für alle TeilnehmerInnen den Abend ausklingen lassen.

Die Angebote geben Einblicke in das Bildungsprogramm des KSB / LSB. Dieses Event ist offen für alle ÜbungsleiterInnen und Sportbegeisterte, ab 16 Jahre egal ob weiblich oder männlich.

**Teilnehmern mit Übungsleiter-Lizenz ÜL, ÜL-P werden jeweils 5 LE anerkannt.**

Eingeladen sind selbstverständlich auch **alle** Personen ohne Lizenz.

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter:

Mail: [ksb-bremerhaven@nord-com.net](mailto:ksb-bremerhaven@nord-com.net)  
Tel.: 0471/31039 Fax: 0471/32382  
LSB: [bildungswerk@lsb-bremen.de](mailto:bildungswerk@lsb-bremen.de)  
Turnkreis Bremerhaven: Helke Behrendt Tel.: 7 29 79

Kosten für Teilnehmer...

mit Anrechnung zur Lizenzverlängerung	30 EURO
zum Mitmachen (ohne Lizenz)	15 EURO

## ABLAUFPLAN

14:00 - 14:05 Uhr

Begrüßung

14:10 - 14:45 Uhr

AROHA



14:50 – 15:35

Bewegung in Halle  
Tipps vom Therapeuten

15:40 – 16:30

Latin Dance Aerobic

16:30 – 17:15

Gesunder Rücken

17:15 – 18:00

Pilates



18:00 – 18:30

Entspannung

18:30

Abschied