

## **Stationstraining-Fitness und mehr...**

### **Zielsetzung / Zielgruppe:**

„Die Sporthalle als Fitness-Studio!“ Für Übungsleiter, die es mit der Fitness ernst meinen und effiziente Programme hierzu in der Halle anbieten möchten. In diesem Lehrgang werden viele Arrangements zum Fitnessstraining vorgestellt, die Übungsleitern von Kampfsportarten über Mannschaftsspiele bis hin zum Bauch-Beine-Po eine gute Abwechslung bieten werden. Auch für Kinder und Jugendliche hält der Baustein eine gute Auswahl an Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates bereit.

### **Inhalte:**

- Modellstunden Stationstraining:
  - „Spaß an Stationen“ – „Teams an Stationen“ – „Stationen im Strom“ – „Stationen mit Klein- und Großgeräten“ – „Kinder an Stationen“
- Methodische und organisatorische Tipps
- Erarbeitung und Erprobung von Trainingsprogrammen in Gruppenarbeit

**LG-Nr.:** 10752  
**Termin:** Sa., 04.12.2010 (9.00 – 18.30 Uhr)  
**Ort:** Holzminden  
**Referentin:** Fendina Lau  
**Lizenzverlg.:** 10 LE  
**TN-Gebühr:** 32,50 Euro  
**Anmeldung:** Mail: [lau@ksb-goettingen.de](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502