



**Fit &
Vital**

DJK
Übungsleiterfortbildung
zur Lizenzverlängerung

14./15.
Dezember
2024

Anmeldung:
info@djkdv-muenchen.de





DJK-ÜL-Fortbildung
im Umfang von 15 UE á 45 Min.

„Fit & Vital – Beweglich im Alltag“

**Verlängerung der Übungsleiter-C-Lizenz „Breitensport“
und der Übungsleiter-B-Lizenz „Sport in der Prävention“**

Termin:

Samstag: 14.12.2024. von 9:00 - 17:30 Uhr
Sonntag: 15.12.2024. von 9:00 - 13:00 Uhr

Ort:

Kirchliches Zentrum München / Haidhausen
Preysingstrasse 89
81667 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 2024 + Name+Verein**

Anmeldung:

bis spätestens **10.12.2024** telefonisch oder schriftlich unter:
DJK-DV München und Freising, Preysingstr. 99, 81667 München
Tel.: 089-203314-54
Mail: info@djkdv-muenchen.de

Beschreibung:

Jeder Mensch wünscht sich auch im hohen Alter noch fit und belastbar zu sein. Wer regelmäßig Sport treibt und sich bewegt kann gesünder Altern. Selbst wenn man erst im höheren Alter beginnt, kann man seine Lebensqualität meist noch drastisch verbessern. Im Vordergrund steht hier nicht der Leistungsgedanke, vielmehr geht es darum, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten- egal wie alt du bist-das Ziel bleibt dasselbe.

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Einblicke in:

- Kernziele für den Gesundheitssport
- Funktionelles Training in der Gesundheitsbranche
- Kraft- und Ausdauertraining
- Koordination und Beweglichkeit
- Körperwahrnehmung

Leitung:

Marion Liebig

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“

Hinweis:

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränke (Selbstverpflegung) .