

## Kurskalender 2023 - Lizenz Übungsleiter C (Breitensport)

| Monat     | Kurs  | Datum                       | Ort                |
|-----------|---|-----------------------------|--------------------|
| März      | Grundlehrgang   | 07.-09.03.<br>15.-16.03.    | Naunhof/<br>online |
|           | <b>Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining in der Leichtathletik</b> | 25.03.                      | Grimma             |
| April     | Rückenfitness   | 01.04.                      | Naunhof            |
|           | <b>Flizzy Prüferschulung</b>  | 19.04.                      | Naunhof            |
| Mai       | Aufbaulehrgang  | 03.-06.05.<br>12.-13.05.    | Naunhof/<br>online |
|           | <b>Tape Kurs -einfach Tapen lernen-</b>                                 | 23.05.                      | Naunhof            |
| Juni      | Herz-Kreislauftraining 50+  | 03.06.                      | Grimma             |
|           | <b>Kindersportstunden altersgerecht gestalten</b>                       | 10.06.                      | Naunhof            |
|           | Grundlehrgang   | 13.-15.06.<br>21.-22.06.    | Naunhof            |
|           | <b>Funktionelles Athletiktraining</b>                                   | 24.06.                      | Naunhof            |
| Juli      | Leichtathletik im Breitensport  | 01.07.                      | Naunhof            |
| August    | Pilates/Faszientraining   | 02.09.                      | Naunhof            |
| September | Gesunde Ernährung im Sport  | 02.09.                      | Naunhof            |
|           | <b>Funktionsgymnastik</b>   | 09.09.                      | Grimma             |
|           | <b>Flizzy Prüferschulung</b>  | 14.09.                      | Naunhof            |
|           | Grundlehrgang   | 19.09.-21.09.<br>27.-28.09. | Naunhof/<br>online |
| Oktober   | Kinderyoga  | 21.10.                      | Naunhof            |
| November  | Aufbaulehrgang  | 08.11.-11.11.<br>17.-18.11. | Naunhof/<br>online |
|           | <b>Motivierendes Konditionstraining für 6-9 Jährige</b>                 | 25.11.                      | Markkleeberg       |
| Dezember  | <b>Motivierendes Konditionstraining für 9-12 Jährige</b>                | 02.12.                      | Markkleeberg       |
|           | <b>Kleine Spielformen für jeden Altersbereich</b>                       | 09.12.                      | Naunhof            |