



Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



23. AKTIONSTAG GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

3. Oktober 2025

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V.

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

www.sport-erlebnisse.de



Programm



- 09:15 - 09:45 Uhr – Anmeldung
09:45 - 09:55 Uhr – Begrüßung
10:00 - 12:00 Uhr – Workshop-Phase 1

1.1 Fascial Maneuvers

1.2 Rope Skipping

1.3 Bodycomplete*

- 12:00 - 13:00 Uhr – Mittagspause
13:00 - 15:00 Uhr – Workshop-Phase 2

2.1 SOLVENA – Getanzte Lebensfreude*

2.2 Animal Flow

2.3 Yoga & Beckenboden

- 15:15 - 17:15 Uhr – Workshop-Phase 3

3.1 BEWUSST SEIN durch Bewegung

3.2 Core-Dynamics*

3.3 Back Relax – Entspannung für den Rücken

Anmeldung & Teilnahme

Die Teilnahmegebühr beträgt 89 EUR inkl. Mittagessen und Mineralwasser. Anmeldung auf unserer [Homepage](#). Sie können pro Phase an einem Workshop teilnehmen. Bitte jeweils Erst- und Zweitwunsch bei der Anmeldung angeben. Die Teilnahmebedingungen und weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage (Kursnr. 25.203.03).

Hinweise

Die Teilnahme wird für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz C Breitensport für Erwachsene/Ältere, für die Übungsleiterlizenz B Sport in der Prävention (Profile Fum & HuB) sowie für die Übungsleiterlizenz B Fitness des lsb h e.V. mit 8 Lerneinheiten (LE) anerkannt. *Die Workshops 1.3, 2.1 und 3.2 werden von zwei Gebärdensprachdolmetscher:innen begleitet.

Kontakt & weitere Informationen

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

E-Mail: info@sport-erlebnisse.de

Tel.: 069 6789 - 3500 | www.sport-erlebnisse.de