

WORKSHOP-ÜBERSICHT

10:00 - 11:00	11:30 - 12:30	13:30 - 14:30	15:00 - 16:00
WS 1	WS 2	WS 3	WS 4
101 JUMPING FITNESS	201 JUMPING FITNESS	301 STEP AEROBIC	401 STEP AEROBIC
102 AEROBIC/ MOBILITY	202 FITNESS- BOXEN+BAUCH	302 HERZKLOPFEN Fitness mit Kleinsportgeräten	402 HERZKLOPFEN Fitness mit Kleinsportgeräten
103 CORETRAINING MIT HANTELN	203 CORETRAINING MIT HANTELN	303 FELDENKRAIS ÜBUNGEN	403 FELDENKRAIS ÜBUNGEN
104 TROMMELN	204 TROMMELN	304 TROMMELN	404 TROMMELN
105 LINE DANCE	205 LINE DANCE	305 von BEWEGUNG in die RUHE	405 QIGONG/ ENTSPANNUNG
106 TABATA	206 BODYWORKOUT	306 AUTOGENES TRAINING	406 KLANGSCHALEN MEDITATION
107 SELBST- VERTEIDIGUNG	207 SELBST- VERTEIDIGUNG	307 SELBST- VERTEIDIGUNG	407 BESTFORM beweglich & fit
108 BOGEN- SCHIEßEN	208 BOGEN- SCHIEßEN	308 BOGEN- SCHIEßEN	408 BOGEN- SCHIEßEN
109 YOGA	209 FRAUENYOGA	309 FRAUENYOGA	409 YOGA
110 MINI-BAND	210 TRAINING mit dem eigenen KÖRPERGEWICHT	310 TANZ-Aerobic für Anfänger	410 MINI-BAND
111 JAZZ-DANCE	211 PILATES/ RÜCKENFIT	311 RHÖNRAD	411 RHÖNRAD
	212 REDONDOBALL	312 SCHWINGSTAB/ FLEXIBAR	

Was sich hinter der Kursbezeichnung verbirgt und was Ihr mitbringen solltet, findet Ihr in einer kurzen Erklärung unter:
www.ksb-altmarkwest.de

Für ausgebildete Übungsleiterinnen (sportartübergreifender Breitensport) werden bei Teilnahme an 4 Workshops **4 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.**

ANMELDEMODALITÄTEN

Anmeldeschluss ist der **04.11.2026**, bitte nutzt dafür den untenstehenden Vordruck oder sendet eure Teilnahmewünsche per Mail an:

kloetze@ksb-altmarkwest.de

Betreff: Anmeldung FSAT

Bitte wähle bis zu vier Workshops und je zwei Ersatzkurse aus. Wir bemühen uns, möglichst viele Ersatzwünsche zu berücksichtigen.

Die Buchung der Workshopwünsche erfolgt nach Zahlungseingang. Der Teilnehmerbeitrag ist in Höhe von **20 €** bis zum **04.11.26** zu überweisen.

Bankverbindung:

Kreissportbund Altmark West e.V.

IBAN: DE 63 8105 5555 3000 0090 50

Sparkasse Altmark West

Zahlungsgrund: FSAT + Name Teilnehmerin

ANMELDUNG

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-mail:

Ich bin darüber informiert, dass der Veranstalter die im Rahmen der Veranstaltung entstandenen Bild- u. Videoaufnahmen für folgende Zwecke nutzt: Flyer, Chroniken, Internetseite, Social Media. Alle personenbezogenen Daten werden nach der Veranstaltung gelöscht. Teilnehmerbeiträge werden nicht zurück erstattet.

Workshops

Ich melde mich für folgende Workshops an:

UHRZEIT 1. WAHL 2. WAHL 3.WAHL

10:00 - 11:00

11:30 - 12:30

13:30 - 14:30

15:00 - 16:00

Kinderbetreuung ab 5 Jahren ja nein
 Alter des Kindes:

Datum Unterschrift: