



# CALISTHENICS-SCHULUNG

## für Übungsleiter\*innen

KOSTENLOS

Die Schulung richtet sich an Übungsleiter\*innen der Sportvereine. Sie bietet eine Einführung in die wichtigsten Basics und Begriffe des Calisthenics Sports und eignet sich daher für Einsteiger mit oder ohne Vorerfahrung.

Während der Schulung werden die richtigen Übungen, Techniken und Hilfestellungen vermittelt. Sie erfahren, wie man die Übungen an verschiedene Fitnesslevels anpasst, um ein neues Bewegungsangebot in den Vereinen zu etablieren.

- 🏠 Was ist Calisthenics?
- 🏠 Wie benutze ich die Calisthenicsanlage?
- 🏠 Übungen, Techniken & Hilfestellung



18. April 2024 | 17.00 - 20.00 Uhr (Basics)  
22. April 2024 | 17.00 - 20.00 Uhr (Erweiterung)

Anmeldung über:  
[ssv@stadt-witten.de](mailto:ssv@stadt-witten.de)



Calisthenicsanlage Jahnsporplatz  
Jahnstraße 11, 58455 Witten