



Intervalltraining



- Termin:** Sonntag, 22. Februar 2026
10.00 – 14.00 Uhr
- Ort:** Sporthalle Am Himmelsbarg, Kirchenstraße 28, 25436 Moorrege
- Referentin:** Maxi Dohrmann, Fitnessmanagerin und Personal Trainerin
- Thema:** Intervalltraining ist eine Kombination aus Belastung und aktiven Erholungsphasen. Besonders effektiv ist dies für die Steigerung der Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und das Herz-Kreislaufsystem.
Erarbeitet gemeinsam intensive, funktionelle Workouts für eure Sportkurse.
Das Intervalltraining lässt sich auf jede Zielgruppe flexibel anpassen.
- Zielgruppe:** Übungsleiter/innen und Trainer/innen
Mindestens 20, max. 30 Personen, bei mehr Anmeldungen zählt der Eingang der Anmeldung.
- Kosten:** € 30,00
Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied des KTV Pinneberg und des SHTV sind, zahlen 100,00 €. Unter Umständen ist ein Nachweis der Mitgliedschaft erforderlich.
- Anmeldung:** Bis 13.02.2026 per E-Mail (mit Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail Adresse) an die Geschäftsstelle des KTV Pinneberg (ktv-pi@outlook.de).
Bitte unbedingt einhalten, da dieser Lehrgang bei zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.
- Zahlung:** Nach erfolgter Bestätigung durch die Geschäftsstelle auf folgendes Konto des KTV Pinneberg:
VR Bank Pinneberg eG,
IBAN DE14 2219 1405 0077 6235 61
BIC GENODEF1PIN
- Abmeldung:** Bei Absagen ab einer Woche vorher ist eine Bearbeitungsgebühr von 50%, bei einen Tag vorher von 75% zu entrichten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.
- Lizenzverlängerung:** Dieser Lehrgang wird vom SHTV mit 5 UE für die Verlängerung von Lizenzen für Übungsleiter/in C und Trainer/in C Breitensport anerkannt.
- Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:**
Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in einverstanden, dass ggf. persönliche Daten, sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke oder Social Media veröffentlicht werden.