



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.

Lizenz-verlängerung: 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.