



Rückenfit



Termin: Samstag, 07. November 2026
10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Sporthalle Am Himmelsbarg, Kirchenstraße 28, 25436 Moorrege

Referentin: Maxi Dohrmann, Fitnessmanagerin und Personal Trainerin

Thema: Lerne die Grundlegenden Kenntnisse, sowie praktische Übungen zur Stärkung und Entlastung der Rückenmuskulatur kennen. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Bewegungen, Mobilisation und Kräftigung um Haltungsschäden vorzubeugen.
Die Teilnehmenden lernen wie sie durch gezielte Übungen Verspannungen reduzieren und den Rumpf stabilisieren.

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 25.10.2026 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.