



„Ausdauer einmal anders - HYROX in der Turnhalle“

FIT⁴ im ETG Samstag, 07. März 2026
Sulzfeld

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:

Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen:

- **Modul 1:** *Einstieg und Grundlagen – Theorie:* Hyrox – was steckt dahinter? / Ausdauerformen: kontinuierlich, intervallartig, spielerisch / Übertrag in den Vereinssport
Praxis: Aufwärmideen: Lauf ABC, kleine Challenges
- **Modul 2:** HYROX-Stationen – Vorstellen der Stationen 1-3
 - Burpee Broad Jumps / Farmers Carry / Bankschieben (als „Schlitten-Ersatz“)
 - Vorstellen der Stationen 4-6
 - Wall Balls light / Ausfallschritt-Läufe / Rudern ohne Rudergerät
- **Modul 3:** HYROX in der Turnhalle – Parcours in Theorie und Praxis
- **Modul 4:** HYROX in der Turnsporthgruppe – die Verbindung von Mobilität und Stabilität als wichtiger Baustein

Neugierig geworden? Dann anmelden und mitmachen!

Zeitplan: 9.00 Uhr	Begrüßung
9.15 – 10.45 Uhr	Einstieg <i>in den Tag</i> und Grundlagen <i>für den Tag</i>
11.00 – 12.30 Uhr	HYROX-Stationen
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	HYROX in der Turnhalle
15.15 – 16.45 Uhr	HYROX in der Turnsporthgruppe
16.45 Uhr	Abschluss

Referent: Noah Ramser

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **25. Februar 2026** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter laden.

Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.