

## Inhalte 26.01.2019

**Power-Bodyshaping** Effektives Training für die Problemzonen - kurze und knackige Einheiten für jedes Fitnesslevel angepasst, dazu ein Mobilisations- und Beweglichkeitstraining

### Referentin:

| Bettina Häfele

### Ort:

| Taubertalhalle, Blumenstr. 1,  
97990 Weikersheim-Elpersheim

### Zeit:

| 09.30-17.00 Uhr  
ab 16.30 Uhr Kaffee

### Mitzubringen:

| ÜL-Ausweis  
Gymnastikmatte

### Anmeldeschluss

| 11.01.2018

**Die Frauen des Ortsvereins kochen  
extra für Sie!**

## Inhalte 23.03.2019

**Schulter-Hüfte und Gehirnleistungstraining**  
Viele Ideen zur Dehnung der strapazierten Nacken- und oberen Rückenmuskeln sowie der Mobilisation rund um den Schultergürtel. Für den Bereich Becken und Beine gibt es effektive hüftöffnende Mobilisationen in Kombination mit Dehnungen. Abwechslungsreiche Bewegungsübungen für jedes Alter, fordern Körper und Geist. Gezielte Übungen verbessern die Gedächtnisleistung, die Konzentration und die Koordination und bringen gleichzeitig viel Spaß.

### Referentin:

| Eva Breitschaffer

### Ort:

| Turnhalle in der Festhalle, Steingasse,  
97996 Niederstetten-Vorbachzimmern

### Zeit:

| 09.00-16.30 Uhr

### Mitzubringen:

| ÜL-Ausweis  
Gymnastikmatte

### Anmeldeschluss

| 09.03.2019

**Die Frauen des Ortsvereins kochen  
extra für Sie!**

## Anmeldung unbedingt erforderlich bei:

### Kreisgeschäftsstelle Main-Tauber-Kreis

Manuela Schuler

Tel: 07934-9957100

E-Mail: [landFrauen2014-mtk@gmx.de](mailto:landFrauen2014-mtk@gmx.de)

### Teilnahmegebühr:

Barzahlung vor Ort

10,00 € Mitglied

20,00 € Nichtmitglied

Zzgl. Verpflegung und Hallengebühr

### Ihre Arbeitskreisfrau:

Ellen Götz

E-Mail.: [ue.goetz@gmx.de](mailto:ue.goetz@gmx.de)



## Landesseminare

16.03.2019

**KI. Sportconvention**, Kennenlernen der Sportscheune Eulenhof in Frankenhardt, Kreis Crailsheim. Neue Trends Ausprobieren und Wissen über Ernährungsformen aneignen.

## Fortbildungen für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 26. Januar 2019  
Taubertalhalle, Elpersheim  
und

Samstag, 23. März 2019  
Turnhalle, Niederstetten-  
Vorbachzimmern

KreisLandFrauenverband  
Main-Tauber

im Auftrag

