

Wegbeschreibung:

Autobahnausfahrt Mundelsheim Richtung Besigheim, Ottmarsheimer Höhe dort Industriegebiet, links in die Kreuzäckerstr., geradeaus, vorbei an Kiga und Schule, dann Bürgerhalle rechts (angeschrieben) – Parkplatz.

Bitte beachten:

Sollten Sie am Seminartag verhindert sein, bitten wir dringend darum, eine Vertretung zu schicken. Wir sind ansonsten gezwungen, Ihnen die anteiligen Kosten für Seminar, Hallenmiete und Verpflegung in Rechnung zu stellen.

Inhalte

Rundumfitness für alle Total body workout, Zirkel und Sitzgymnastik mit Fingerspielen.

Auf verschiedene Fitnesslevels angepasstes „Total body workout“ mit verschiedenen Handgeräten. Ein Zirkel auch mit Trendgeräten zum Kennen lernen.
Eine Sitzgymnastik mit dem Theraband und Fingerspiele und Koordinationsübungen.

Referenten

Elena Reinecker

Zeit

9.00 Uhr Beginn mit Kaffee
Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr
Lehrgangsende: ca. 17.00 Uhr

Ort

Bürgerhalle in
74354 Besigheim-Ottmarsheim

Ihre Arbeitskreisfrau

Dorothee Hanschek
Mobil: 0170-3453798 (für den Notfall)
Eine weitere Arbeitskreisfrau wird gesucht.

Teilnahmegebühr

10,00 € Mitglied
20,00 € Nichtmitglied
Zzgl. Verpflegung und Hallenmiete

Anmeldung bitte nur schriftlich bei

Ingrid Mössner
Di und Do 9.00 Uhr – 14.00 Uhr
Tel.: 07141-459890, Fax: 07141-459892
email:
kreislandfrauenludwigsburg@web.de
Anmeldeschluss: 11.01.2019

Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis, Matten

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Landesseminare

16.03.2019

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

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 26.01.2019
Bürgerhalle in Ottmarsheim

KreisLandFrauenverband
Ludwigsburg

im Auftrag


Land Frauen
Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.