

Inhalte

Vormittags:

- Verschiedene Möglichkeiten des Aufwärmens für alle Altersklassen
- Mobilisation, Körperrichtung, Haltungsschulung
- Förderung der Beweglichkeit
- Koordination und Gleichgewichtsschulung im Stehen

Nachmittags:

- Pilates
- Pilates mit Redonoball
- Körperwahrnehmung, Stretch und Relax

Referentin

Bettina Häfele

Zeit

9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Ort

Kath Gemeindehaus St. Peter,
Rebenweg 84 in 73277 Owen/Teck

Ihre Arbeitskreisfrauen

Nürtingen - Ursula Sander
Esslingen – Bärbel Karpentier

Teilnahmegebühr

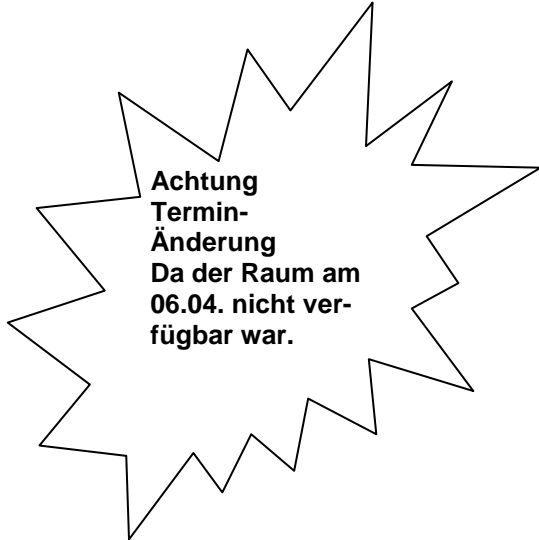
10,00 € Mitglied
20,00 € Nichtmitglied

Anmeldung

Bei der Kreisgeschäftsführerin
Alexandra Jakob
Tel.: 07021-4052900
Mail: aj@klf-nt.de
Anmeldeschluss: 22.03.2019

Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis
Vesper für die Mittagszeit
Getränk
Kaffee gibt es nach der Mittagspause



**Achtung
Termin-
Änderung
Da der Raum am
06.04. nicht ver-
fügbar war.**

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 30.03.2019
Kath. Gemeindehaus,
Owen/Teck

Kreis-LandFrauenverbände
Nürtingen und Esslingen

im Auftrag