

Landwehrhalle Gammesfeld



Freie Weg 9
74572 Blaufelden-Gammesfeld

Inhalte

Starker Rücken sanft trainiert

Intensive Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur werden durch sanftes Training ausgeführt. Kleingeräte werden unterstützend eingesetzt. Eine bunte Kombination aus Mobilisationen, Faszien-Fitness und Faszien-Dehnung für einen starken und geschmeidigen Rücken sind die Kerninhalte dieser Fortbildung, bei der das Augenmerk für eine starke Körpermitte nicht fehlt.

Referentin

| Katja Willnauer

Zeit

| 9.30 Uhr – 17.00 Uhr
| Ab 16.30 Uhr Kaffee trinken

Ort

| Landwehrhalle
| Freie Weg 9, 74572 Blaufelden-
| Gammesfeld

Ihre Arbeitskreisfrau

| Wird gesucht ab sofort

Teilnahmegebühr

| 10,00 €/20,00 € Mitglied/Nichtmitglied
| zzgl. Kosten für Verpflegung sowie
| Hallengebühr

Anmeldung bei

| Bei Arbeitskreisfrau
| Ingrid Mack
| Tel.: 07959 554
| E-Mail:
| guenteringrid-mack@gmx.de

Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis
Matten

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 28.09.2019
Gammesfeld

KreisLandFrauenverband
Crailsheim
im Auftrag


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