

NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!!
Vesper selbst mitbringen

Wir bitten Sie, Ihr eigenes Vesper mit zu bringen,
damit die Mittagspause stressfreier wird.

Inhalte

Gehen und Gelenke

Gehen ist die minimalistischste Art der Fortbewegung. Das Schöne daran ist, dass das Gehen ganz einfach in den Alltag integriert werden kann. Wie die Teilnehmer ohne Schrittzähler oder teures Fitnessarmband Schritte zählen können ist ein Teil der Fortbildung

Unsere Gelenke können nur mit Nährstoffen, Wasser und Gelenkschmiere versorgt werden, wenn sie bewegt werden. Welche Gelenke gibt es und wie können Sie mobilisiert und stabilisiert werden.

Referentin

Christine Euchner

Zeit

9.30 Uhr – 16.30 Uhr
Ab 16.30 Kaffee trinken

Ort

Turnhalle in
Heilbronnerstr.
74246 Eberstadt Hölzern,
neben dem Kirchturm

Ihre Arbeitskreisfrau

Sonja Staudt
Tel: 07268/1013
Mobil: 0171-9425371
Eine weitere Arbeitskreisfrau wird gesucht.

Teilnahmegebühr

10 Euro Mitglied
20 Euro Nichtmitglied
Vesper bitte selbst mitbringen
Kaffee und Kuchen wird gestellt
Hallenmiete übernimmt der Kreisverband

Anmeldung bei

Kreisgeschäftsstelle:
Franka Weihbrecht
Tel.: 07131 86288,
Fax: 07131 5943787
E-Mail:
info@landfrauenverband-heilbronn.de
Tel.: Montag und Donnerstag
8.30 bis 12.00 Uhr oder auf AB

Anmeldeschluss: 25. Oktober 2019

Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis
!!!!!!Matten unbedingt!!!!

Landesseminare

Sportconvention

01.-02.02.2020

Fit mit Karin Albrecht

08.05.2020

Line Dance

16.05.2020

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag,
09.November 2019
Eberstadt-Hölzern

KreisLandFrauenverband
Heilbronn

im Auftrag


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