

## **Inhalte**

### **Fit und Aktiv für Jedefrau**

Pilatesstraining verbindet Körper und Geist. Verschiedene Ideen für Stunden auf dem Stuhl und auf dem Boden. Am Nachmittag steht die Sturzprävention im Vordergrund. Krafttraining, Koordinationsschulung mit Tänzen und Qi Gong, versprechen einen abwechslungsreichen Tag.

## **Anmeldung bitte nur schriftlich bei**

Kreisgeschäftsstelle Blaubeuren  
Roswitha Gutknecht  
Tel: 07304-921611  
Mail: [ar.gutknecht@t-online.de](mailto:ar.gutknecht@t-online.de)

Anmeldeschluss: 07.02. 2020

## **Referentin**

| Christine Euchner

## **Zeit**

| 9.30 Uhr – 17.00 Uhr

## **Ort**

| Sporthalle Machtolsheim  
Lindenstraße 17  
89150 Laichingen-Machtolsheim,

## **Ihre Arbeitskreisfrauen**

| Blaubeuren: Jasmin Knehr  
Ulm: Petra Hegele, Anke Mack

## **Teilnahmegebühr**

| 10,00 € Mitglied  
20,00 € Nichtmitglied  
Zzgl. Verpflegung

## **Bitte mitbringen**

| ÜL-Ausweis  
Gymnastikmatten

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## Landesseminare

**08.05.2020**  
Karin Albrecht  
**16.05.2020**  
Line Dance

## Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 15. Februar 2020  
Sporthalle Machtolsheim

KreisLandFrauenverbände  
Blaubeuren/ Ulm

im Auftrag

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