

Inhalte

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Was man nicht im Kopf hat, muss man in den Beinen haben? Von wegen! Übungskombinationen, die gleichermaßen Herz und Hirn trainieren, sorgen dafür, dass Kopf und Kreislauf auch in hohem Alter in Schwung bleiben. Mit dem Gehirn verhält es sich nämlich wie mit einem Muskel: zielgerichtet trainieren, bleibt beides dauerhaft leistungsfähig. Dazu auch Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht. (+)

Referentin

Heike Mai

Zeit

9.30 Uhr – 16.30 Uhr
Kaffee und Kuchen in der Pause

Verpflegung



Vesper für den Mittag bitte selbst mitbringen

Ort

Turn- und Festhalle in
75433 Maulbronn-Zaisersweiher,
Im Klosterhof 31,

Teilnahmegebühr

10 Euro Mitglied
20 Euro Nichtmitglied
Zzgl. Hallenmiete

Ihre Arbeitskreisfrauen

Kreis Karlsruhe:
Annerose Leis, Hannelore Rübenacker
Enzkreis:
Yvonne Voges, Helga Gittinger

Anmeldung

Anmeldung bei den Arbeitskreisfrauen
Annerose Leis:
Tel: 07258-7234

Helga Gittinger:
Tel: 07043-2514

Anmeldeschluss: 28.02.2020

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, 7. März 2020
Turnhalle in Zaisersweiher

KreisLandFrauenverbände
Karlsruhe und Enzkreis

im Auftrag

