

Anmeldung

Die Fortbildungen sind für Mitglieder des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 10,- Euro erhoben.

Zum Mitmachen benötigen Sie: Rechner / Laptop mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (alternativ ein kabelloses Headset) und Internetzugang.

Ich melde mich für folgende Fortbildung / Fortbildungen an (bitte ankreuzen):

KK01 KK02 KK03 KK04

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Mitglied im Ortsverein: _____

Alle Teilnehmer der Online-Veranstaltung erhalten nach Anmeldeschluss eine Teilnahmebestätigung, einen Zugangslink und ggf. weitere Informationen zu der Veranstaltung zugesendet. Derzeit werden unsere Online-Veranstaltungen mit Zoom-Meetings durchgeführt.

Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten werden vom Bildungs- und Sozialwerk maschinell verarbeitet und gespeichert. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie hierfür Ihr Einverständnis.

Datum, Unterschrift: _____

Bitte beachten: Antwort per E-Mail (Bitte Anmeldebogen ausfüllen, unterschreiben und einscannen) senden an

anmeldung@landfrauen-bw.de

oder online unter www.landfrauen-bw.de/veranstaltungen/

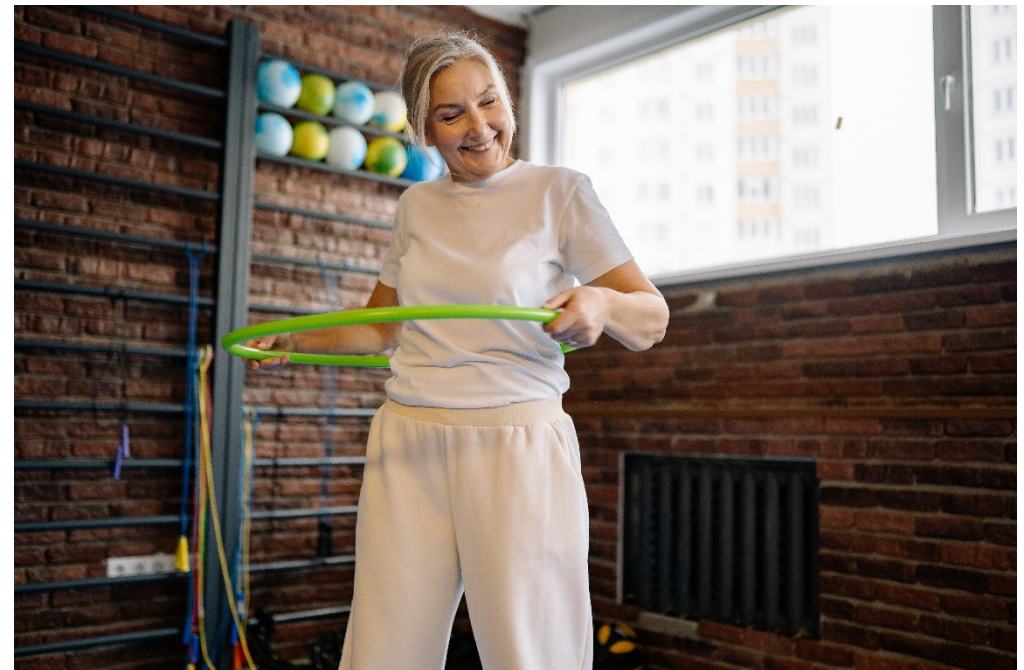
Rückfragen zur Anmeldung unter Tel.: 0711-248927-12

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

„kurz & kompakt“

Online-Fortbildungen 1. Halbjahr 2022

Gäste sind
willkommen!



„Kurz & kompakt“

Die Online-Kompakt-Fortbildungen sind kurze, auf zwei Stunden komprimierte Fortbildungen. Ganz bequem kommen die Referentinnen und Referenten über Zoom-Meetings direkt zu Ihnen nach Hause.

Die Fortbildungen sind für Mitglieder des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Der Anmeldeschluss ist immer jeweils fünf Tage vor dem Termin.

Anmeldungen, die nach diesem Termin eingehen, können nicht bearbeitet werden.

14. Januar 2022, 19.00 Uhr – KK01

Lachyoga

Lachyoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining für Körper und Seele. Lachen wirkt sich positiv aus auf Herz-Kreislauf genauso wie auf die Psyche und andere Bereiche. In der Gruppe stärkt Lachyoga die Gemeinschaft und schafft Verbindung. Lachyoga vereint somit physische, psychische und soziale Aspekte.

Referentin: Doreen Federau, Lachyoga-Trainerin

25. Februar 2022, 19.00 Uhr – KK02

TrophoTraining als Stressbewältigungsmethode

TrophoTraining ist ein rein mentales Konzentrationsprogramm, das von den Ärzten Dr. Udo und Dr. Jakob Derbolowsky für leistungsorientierte Menschen entwickelt wurde. Die leicht zu erlernenden Formeln wirken einfach und effektiv, damit Sie - wie ein Computer nach dem Reset - nach rund einer Minute TrophoTraining wieder energiegeladener und leistungsfähiger sind.

Referentin: Doris Drotleff, Entspannungspädagogin für TrophoTraining, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB) und Mitglied der AFNB GmbH

08. April 2022, 19.00 Uhr – KK03

Aroha

Aroha ... ein ausdauerbetonter, unkomplizierter und gelenkschonender Gesundheitskurs im ¾-Takt. Kursbestandteile sind Elemente aus dem Haka (Kriegstanz aus Neuseeland), Kung-Fu und Taiji. Perfekt zum Stressabbau und für Einsteiger, Geübte und Fortgeschrittene geeignet. spannend-entspannend-befreiend

Referentin: Olga Hutka, Diplom Antara-Rückentrainerin und Aroha Instructorin, DTB-Rückenexpertin

24. Juni 2022, 19.00 Uhr – KK04

Ideen für Outdoor-Training

Raus an die frische Luft und los geht's! Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten für ein effektives Workout. Das Immunsystem wird gestärkt, die Kreativität gefördert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. Treppenstufen, Mauern oder Bodenmarkierungen lassen sich perfekt in ein Workout integrieren, ebenso wie Baumstämme, Steine oder andere natürliche Materialien. Auch der Hula-Hoop-Reifen ist ein vielseitiger Partner für ein Outdoor-Training. In diesem Workshop erhältst du viele Ideen und Anregungen, die du ganz leicht in deine Outdoor-Kurse integrieren kannst.

Referentin: Vera Kaulich, Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung (Master of Arts) und Fitnesstrainerin