LandFrauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk

„kurz & kompakt“

Online-Fortbildungen
2. Halbjahr 2022

Gäste sind willkommen!

Gesundheit

„Kurz & kompakt“

Die Online-Kompakt-Fortbildungen sind kurze, auf eineinhalb 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.

Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmerinnen nach dem Anmeldeschluss.

23. September 2022, 19.00 Uhr – KK05

Braintraining

Unser Gehirn trainieren wie einen Muskel – spielerisch, abwechslungsreich und mit viel Spaß fordern und fördern wir durch Bewegung das Zusammenspiel von Kopf und Körper. Abwechslungsreiche Übungen für jedes Alter bringen Schwung in die Gymnastikstunden. Daneben gibt es auch einen kleinen theoretischen Teil, in dem wir uns mit den Möglichkeiten dieser Trainingsart und den Abläufen im Gehirn beschäftigen.

Referentin:
Eva Breitschafter, Sportlehrerin und Physiotherapeutin

11. November 2022, 19.00 Uhr – KK06

Entspannung

Übungen rund um das Thema Achtsamkeit und Körperwahrnehmung werden kombiniert mit ruhigen Bewegungssequenzen zum Entspannen und Dehnen einzelner Körperregionen. Mit wohltuenden Übungen zum Entspannen in verschiedenen Positionen, Atemschulung und schönen Bewegungskombinationen gibt es Inspiration für Stundenabschlüsse und ausgedehntere ruhige Anteile. Zudem gibt es einen kleinen theoretischen Anteil zum Thema Stressbewältigung.

Referentin:
Eva Breitschafter, Sportlehrerin und Physiotherapeutin

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):

☐ KK05 ☐ KK06

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.