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

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

Der KreisLandFrauenverband Schwäbisch Hall lädt ein

Gäste sind willkommen!

Samstag, 12. November 2022
74549 Wolpertshausen

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Gesundheit

Fitnesstraining für jedes Alter

Neue Ideen und Impulse für dich, mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität für deine Best Agers. Bei diesem abwechslungsreichen Mix kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und stärken dadurch Wirbelsäule und Gelenke. Ebenso wie die oberflächlichen Muskelpartien, trainieren wir die Tiefenmuskulatur, welche stabilisiert, formt und festigt. Dieses gesundheitsorientierte Training macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, damit man noch lange fit bleibt und das tun kann, was man liebt. Zum Einsatz kommen u.a. Redondo-Ball, Hanteln, Balance Pad und Stuhl.

Termin	**Samstag, 12.11.2022**
Ort	Europasaal Kuno-Haberkern Straße 7 74549 Wolpertshausen
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 16.30 Uhr
Referentin	Elena Reinecker
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro Zzgl. Verpflegung und Hallengebühr
Arbeitskreisfrau	Anita Schmiedt
Anmeldung bei bis 03.11.2022	Kreisgeschäftsstelle Ute Haun Tel: 0791-94658250 E-Mail: kreislandfrauen@gmx.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!