

**Der KreisLandFrauenverband
Hohenlohe lädt ein**



Gäste sind willkommen!

Samstag, 14. Januar 2023

74626 Dimbach

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

Beckenboden – Handgeräte – Gehirntraining

Wir möchten uns alle gesund, belastbar und fit fühlen – egal in welchem Alter. Durch gezieltes Training von Ausdauer, Kraft, Balance und Beweglichkeit können wir unsere Leistungsfähigkeit erhalten und sogar noch steigern, damit man noch lange fit bleibt und das tun kann was man liebt. Die verschiedenen Stundenbilder werden dabei so gestaltet, dass sich alle Altersgruppen wohl fühlen und auch die geistige Fitness nicht zu kurz kommt. Durch die neuen Übungen, die Übungsvariationen und den Einsatz von Kleingeräten (Redondo-Ball, Brasils und Gleitpads) erhältst du neue Ideen und Impulse.

Termin	Samstag, 14.01.2023
Ort	Sporthalle Dimbach Pappelweg 74626 Dimbach
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 17.00 Uhr Ab 16.30 Uhr Kaffee trinken
Referentin	Elena Reinecker
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro
Arbeitskreisfrauen	Cornelia Trautwein
Anmeldung bei bis 05.01.2023	Arbeitskreisfrau Cornelia Trautwein Mobil: 015237397037 E-Mail: c.trautwein64@gmx.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Gymnastikmatte Handtuch Verpflegung

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!