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

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

Der KreisLandFrauenverband Blaubeuren lädt ein

Gäste sind willkommen!

Samstag, 11. Februar 2023
89150 Laichingen-Suppingen

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

Gesundheit und Bewegung

Fitnesstrends & Klassiker

Wir starten mit einem Rücken bewegenden und ganzkörperlichen Warm Up in den Tag. Mit den Brasils werden wir die Koordinationsfähigkeit schulen. Für eine sichere Balance sorgt danach ein Workout mit dem Redondoball, bevor eine etwas schweißtreibendere Einheit mit Drums Alive® für gute Laune und Spaß sorgt. Auf dem Stuhl wird es dann zum Ende des Lehrgangs mit dem Theraband ruhiger. Eine kurze Dehneinheit rundet den Tag ab.

Termin	**Samstag, 11.02.2023**
Ort	Kornberghalle Bei den Sporthallen 12 89150 Laichingen-Suppingen
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 17.00 Uhr ab 16.30 Uhr Kaffee
Referentin	Katja Willnauer-Merz
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro zzgl. Verpflegungskosten und Hallengebühr
Arbeitskreisfrauen	Jasmin Knehr
Anmeldung bei **bis 31.01.2023**	Kreisgeschäftsstelle Roswitha Gutknecht Telefon.: 07304-921611 Mobil: 0157-81743276 E-Mail: ar.gutknecht@t-online.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Gymnastikmatte Handtuch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!