

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

**Der KreisLandFrauenverband
Crailsheim lädt ein**



Gäste sind willkommen!

Samstag, 23. September 2023

74586 Frankenhardt-Gründelhardt

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

Best Ager Fitness

Am Vormittag beginnen wir mit einem Ganzkörpertraining mit dem Handtuch. Weiter geht es mit der Best Ager Fitness, darin enthalten Körperhaltung, Kraft- und Stabilisationsübungen, Integration der Core-Funktion in die Übungen und intelligentes Bauchmuskeltraining. Den Tag beschließen wir mit Stretch und Relax.

Termin	Samstag, 23.09.2023
Ort	Frankenhalle Gründelhardt Sonnenstraße 74586 Frankenhardt-Gründelhardt
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 16.00 Uhr
Referentin	Nina Hirsch
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro Zzgl. Verpflegung
Arbeitskreisfrau	Andrea Lutz
Anmeldung bei bis 09.09.23	Andrea Lutz E-Mail: lutz@kreislandfrauen-crailsheim.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch Getränk

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!