

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

**Die KreisLandFrauenverbände
Ulm, Heidenheim und Ostalb laden ein**



Gäste sind
willkommen!

Samstag, 18. Oktober 2025

89537 Giengen - Sachsenhausen

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

Gesundheit

Kraft und Stabilisation durch Schwung und Schwungkontrolle mit dem "Toning-Ball"

Der mit Granulat gefüllte **Toning-Ball** ist eine optimale Ergänzung für Balance und Kraft. Erfüllt durch seine Eigenschaften, auch als Ball und Gewicht, zudem vielseitiges Training für Arme, Schultern und Oberkörper, Pilates/Yoga-Übungen und Rehabilitations-Training. Kompakt und effektiv werden hiermit auch tieferliegende Reaktionen des Körpers - die reflektorische Anspannung des Körpers möglich, die bewusst nicht erreicht werden können. Geeignet für Teilnehmer jeden Alters und auch als Training am Stuhl.

Termin	Samstag, 18.10.2025
Ort	Dorfhaus Sachsenhausen Viehhofstr. 14 89537 Giengen - Sachsenhausen
Zeit	Lehrgangsbeginn: 09.30 Uhr Lehrgangsende: ca. 16.30 Uhr
Referentin	Christiane Märsch
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro zzgl. Verpflegung
Arbeitskreisfrau	<u>Heidenheim</u> : Lieselotte Banzhaf <u>Ulm</u> : Petra Hegele, Kerstin Gansloser <u>Ostalb</u> : Karin Misselwitz
Anmeldung bei bis 11.10.25	Lieselotte Banzhaf Tel.: 07322 - 23367 (privat) Handy: 01573 – 3734933 (WhatsApp) E-Mail: Lieselotte.Banzhaf@web.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte Handtuch

Diese Fortbildung kann mit 8 LE zur Lizenzverlängerung (C-Lizenz) anerkannt werden

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!