

**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.

## **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.

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

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

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**