



Fitnesssport „Aus der Praxis für die Praxis“

Wann: Samstag, 16. Juni 2018
09.00 bis 13.00 Uhr



Wo: Festhalle in Rastatt-Förch

Unter dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ wollen wir mit diesem Halbtageslehrgang auch in diesem Jahr wieder drei praxiserprobte Stundenbeispiele von Übungsleiter/innen aus unseren Vereinen zeigen.

„Fit mit Theraband und Co“
so das übergeordnete Thema dieses Halbtageslehrgangs.

Drei Stunden – drei Übungsleiter/innen – drei verschiedene Geräte

„Das Flexibar“ mit Jutta Schulz-Sandrock

„Fit mit dem Theraband“ mit Marianne Anselm

„Smoveys – zum Kennenlernen“ mit Annerose Schmidhuber

Wir wollen zeigen, wie Fitnessgeräte sinnvoll und funktionell eingesetzt werden können und wie vielseitig sie sind.

Eingeladen sind Übungsleiter/innen auch Teilnehmer der Fitness- und Gesundheitssportgruppen in unseren Vereinen.

Teilnahmegebühr: 15.- € je Teilnehmer/in

Anmeldung: bis **Samstag, 02. Juni 2018** an die Turngaugeschäftsstelle

Die Teilnehmer werden gebeten, eine geeignete Unterlage (Iso-Matte) mitzubringen.

Wir freuen uns auf viele interessierte Fitnessbegeisterte aus unseren Vereinen.

