

An alle Übungsleiter/-innen und Interessierte des „Turngau Fulda Werra Rhön“

Einladung zur Übungsleiterfortbildung

Aktive Entspannung und Body and Mind Mix

In dieser Fortbildung warten vielseitige Ideen zum Thema „Aktive Entspannung“
Bewegen und Entspannen müssen nicht voneinander getrennt sein, sie können in
unterschiedlichsten Formen zu einer Einheit verschmelzen, die Körper, Geist und Seele in
Einklang bringen.

Vorgestellt werden unterschiedliche Stundenkonzepte die Elemente aus Tanz, Gymnastik,
Stretching, Atemarbeit und Entspannungstechniken verbinden.

Vorgestellt werden dabei Sequenzen aus Trends wie Aroha, „Kaha“ Body Art, Yoga Flow,
Dancing Pilates und dynamischer Meditation.

Es wartet ein Programm auf die Teilnehmer, das den Körper ganzheitlich erfasst und
wohltuend vitalisierend wirkt.

Zielgruppe: Prävention Übungsleiter/innen und Interessierte.

Referentin: Simone Müller

Wann : Sonntag, 03.09. 2017 von 9:30 Uhr – 16:30 Uhr

Wo : Jahnhalle, August-Gottlieb-Str.1, 36251 Bad Hersfeld

Gebühr : 35,00 Euro (bitte Getränke und Essen selbst mitbringen)

Der Lehrgang wird mit 8 ÜE, für die 2.Lizenzstufe anerkannt

Die Gebühr ist bis zum 15.08.2017 auf mein Konto

bei der
Sparkasse Bad Hersfeld-Rotenburg,
Kontoinhaber Marijke Fischer
IBAN DE67 5325 0000 0000 3558 65
BIC HELADEF1HER

Mit dem Vermerk ÜL. zu überweisen

Anmeldung bei Marijke Fischer, Tel.: 06621-64510

Mit sportlichen Grüßen

Marijke Fischer
Fachwartin für Gesundheitssport