

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen



Samstag, 14.11.2020
Heilbronn-Leingarten

Kreis-LandFrauenverband
Heilbronn
im Auftrag



Festhalle Leingarten



Jahnstraße 11, 74211 Leingarten

Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

Bitte denken Sie an Ihre Maske und den
Mindestabstand von 1,5 Metern!

Inhalte

Schulter-Hüfte und Gehirnleistungstraining

Viele Ideen zur Dehnung der strapazierten Nacken- und oberen Rückenmuskeln sowie der Mobilisation rund um den Schultergürtel. Für den Bereich Becken und Beine gibt es effektive hüftöffnende Mobilisationen in Kombination mit Dehnungen. Abwechslungsreiche Bewegungsübungen für jedes Alter, fordern Körper und Geist. Gezielte Übungen verbessern die Gedächtnisleistung, die Konzentration und die Koordination und bringen gleichzeitig viel Spaß. (++)

Referentin

Eva Breitschäfer

Zeit

9.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort

Festhalle Leingarten
Jahnstraße 11
74211 Leingarten

Ihre Arbeitskreisfrauen

Sonja Staudt

Eine weitere Arbeitskreisfrau wird gesucht.

Teilnahmegebühr

10,00 €/20,00 € Mitglied/Nichtmitglied

Anmeldung bei

Kreisgeschäftsstelle
Franka Weihbrecht
Tel.: 07131 86288,
Fax: 07131 5943787
E-Mail:
info@landfrauenverband-heilbronn.de
Tel.: Montag und Donnerstag
8.30 bis 12.00 Uhr oder auf AB
Anmeldeschluss: 30. Oktober 2020

Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis
Matte oder großes Handtuch