

Fachgebiet:

Turnen für Männer und Frauen 50 +

Thema:

„ Workout für Männer und Frauen mit Power“

Zielgruppe: Übungsleiterinnen / Übungsleiter, Helferinnen / Helfer
Von Fitnessgruppen 50 +
Sowie alle, die am Thema interessiert sind

Thema: **Sensomotorisches Training**
Mit den Schwerpunkten
> Stabilisation,
> Propriozeption zur Stärkung der tiefliegenden
Muskulatur im Rücken und an allen Gelenken,

Wir üben mit dem Pezziball, dem Flexibar, Aero-Step, Redondoball und Theraband.

Am Ende des Tages besitzen die Teilnehmer/innen eine umfangreiche
Ideenvielfalt für die Trainingsstunden durch das Jahr.

Teilnehmer/Innen: max. 26

Referentin: Sabine Wörner, STB –Lehrkraft mit Ausbilderdiplom des DTB

Termin: Samstag, 27. Febr. 2010 von 9.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Immendingen, Sporthalle Bachzimmerer Strasse

Gebühr: 20.00 Euro (wird von der Gaukasse abgebucht)
zzgl. 10,- Euro für TN, die nicht Mitglied eines BSTG-Vereines sind

Verpflegung: in der Pause werden Getränke und belegte Wecken angeboten

Anmeldung: **an die Geschäftsstelle**
Schriftlich auf Anmeldeformular - letzte Seite
oder
digital über Anmeldeformular in der Homepage:
www.badischer-schwarzwald-turngau.de