

Lorenz Wohlsperger Lärchenstraße 10 85107 Baar-Ebenhausen

Lorenz Wohlsperger
Lehr- u. Bildungsreferent
Lärchenstraße 10
85107 Baar-Ebenhausen
Tel 08453 14 60
Fax 08453 33 20 42
lorenz.wo@web.de

An alle ÜbungsleiterInnen und Interessierte
nicht nur im Kreis 122

Januar 2012

Ausschreibung Kreislehrgang Sportkreis 122 Pfaffenhofen

Sport in Harmonie, ein Programm zum Stressabbau

Referent: Peter Veth
Termin: 07.07.2012
Ort: TSV Baar-Ebenhausen Turnhalle im Sportheim
Zeit: 09:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00 Uhr = 8UE

Inhalte:

Vormittag: Stress u. seine Wirkung
Grundlagen der asiatischen. Philosophie.
Übungsbereiche.
Körper, Geist u. Seele im Einklang

Nachmittag Wer rastet der rostet
Übungsbereiche.
Grundlagen der Meditation
Übungsbereiche.
Entspannung

Lehrgang kann mit 8 UE zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.
Verlängerung gilt für den ÜL C Breitensport und ÜL B Sport in der Prävention +
Gütesiegel Sport pro Gesundheit.

Bitte mitbringen: Decke/Handtuch, dicke Socken, event.. eigene Matte

Lehrgangsgebühr: 20 €

Anmeldung: Lorenz Wohlsperger Kreislehrreferent tel 08453 1460
email: lorenz.wo@web.de