

Neue Trends im Frauensport

Fortbildung "Fitness for Body & Mind"

Termin:

Samstag, 11.02.2012 von 08.45 bis 16.30 Uhr

Ort:

Hemau, Schulturnhalle am Mönchsbergweg 1

Inhalte:

09:00 – 13:00 Uhr:

- **Aroha:** sanftes Training, großer Effekt
AROHA verbindet Elemente aus dem „Haka“-Kriegstanz der neuseeländischen Maori mit Kung Fu und Tai Chi
- **Balloning:** Kräftigung und Koordination mit dem Luftballon

13:00 – 14:00 Uhr: Mittagspause – Selbstverpflegung

14:00 – 16:30 Uhr:

- **Wellness – total:** Relaxing pur mit verschiedener Entspannung
- **xZumba-Party:** Man muss nicht tanzen können, um sich zu Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggae zu bewegen und mit Spaß fit zu werden!

Referentin:

Monika Engelhard (ausgebildete Fitness-Trainerin)

Umfang des Angebots:

8 Unterrichtseinheiten

Der Lehrgang berechtigt zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz C-Breitensport.

Lehrgangsgebühr:

20,- € (Zahlung bar zu Lehrgangsbeginn – bitte passend mitbringen)

Hinweise:

Mitzubringen sind: Brotzeit und Getränke für Mittagspause, wärmere Hallensportkleidung, Matten für Bodenübungen, großes Handtuch, gute Laune ☺ und Pünktlichkeit!

Anmeldung:

Bitte schriftlich an:

Matthias Meyer, Grafenöder Weg 2, 93155 Hohenschambach

Fax: 09491/903105

E-Mail: matthias.meyer@blsv-regensburg.de

(Tel: 09491/902124 bei Fragen)

Anmeldeschluss: 01.02.2012