

## Fortbildung Frauen und Senioren

# „Gymnastik-Salat“ - neue Inspirationen für den Unterricht

**Termin:**

Samstag, 24.03.2012

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: ca. 14.45 Uhr

**Ort:**

Turnhalle Grundschule Neumarkt/Holzheim, Holzheimer Hauptstraße

**Inhalte der Fortbildung:**

- Aufwärmvariationen
- effektives Körpertraining
- Gedächtnistraining in der Bewegung
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Entspannungsprogramm

**Umfang des Angebots:**

5 Unterrichtseinheiten (bezüglich Lizenzverlängerung siehe wichtige Hinweise)

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

**Lehrgangsgebühr:**

15,- € inkl. Getränke (Zahlung bar zu Lehrgangsbeginn – bitte passend mitbringen)

**Referentin:**

Claudia Schlienz

**Wichtige Hinweise:**

- Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Matte
- Der Lehrgang (5 UE) berechtigt zur Verlängerung der Lizenzen ÜL-C-Breitensport mit den Profilen Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere (ehem. A und J), Trainer-C „Turnen, Fitness, Gesundheit“ und ÜL-B „Sport für Ältere“
- Zur Verlängerung der Lizenzen sind 15 Unterrichtseinheiten nachzuweisen.

**Information/Anmeldung:**

Ute Joos

Referentin „Sport für Ältere“

Tel.: 09181/479331 oder 09181/420-2250

Mail: [ute.joos@catz-n-dogz.de](mailto:ute.joos@catz-n-dogz.de)

**Anmeldeschluss: 19.03.2012**