

**An alle Übungsleiter/innen
in den Vereinen
des BLSV - Kreises Rottal-Inn**

**Einladung zum Kreislehrgang
am Freitag, den 18.10.2019
von 18:00 bis 22:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Turnhalle der DJK Sportfreunde - Reichenberg
Höckberg 4
84347 Pfarrkirchen

Themen:

Step & Style:

Zerlegen und Vermitteln von der einfachen bis zur fortgeschrittenen Choreographie.
Bodystyling mit dem Step (mit Zusatzgerät).
(3 Unterrichtseinheiten)

Flex Tube:

Körperstabilisation, Koordination, Balance und Kraftausdauer mit dem neuen Trainingsgerät.
(1 Unterrichtseinheit)

Water-Stick:

Die sanfte, aber intensive Trainingsmethode zur Sensomotorik, Körperstabilisation, (Gelenk,- Wirbelsäulenmuskulatur) Haltungsverbesserung und zum gezielten und effektiven Muskelaufbau.
(1 Unterrichtseinheit)

Referent: **Gerhard Ellinger**

- Anmeldung:** **ausschließlich über www.blsv-qualinet.de**
- Lehrgangsleitung:** Birgit Bonauer, Kreisfrauenvertreterin
E-Mail: b-bonauer@t-online.de
Tel: 08561/9865101
- Lehrgangsgebühr:** 25,00 Euro / 20,00 Euro für Frühbucher
- Bitte mitbringen:** Handtuch, Schreibmaterial und eine kleine Brotzeit
- Hinweis:** Diese 5 Übungseinheiten können zur
Lizenzverlängerung des Übungsleiterscheines (C und B)
herangezogen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Birgit Bonauer
Kreisfrauenvertreterin