



10 Frauenturnen



Titel des Lehrgangs:	Fitmix - Rücken und mehr
Fachbereich des MNTG	Frauen/Männer - Gymwelt
Ort (PLZ, Ort, Halle)	74731 Walldürn-Rippberg
Lehrgangsdatum	23.03.2019 / 10.00Uhr - 17.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss	01.03.2019
Referent/in	Anke Ernst, Badischer Turner-Bund

Kurzbeschreibung Themeninhalte

Diese Fortbildung bietet den Teilnehmern neue Impulse, steigert die Trainingsqualität und motiviert.

„**Rückentraining**“ - Richtig und effektiv trainieren, die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt, versorgt und verwöhnt.

„**Die Vielseitigkeit des sensomotorischen Trainings**“ (mit Aerostep, Matten, Redondoball und Theraband) - solo und zu zweit –

„**Bunte Stunde**“ **Schwerpunkt Core (Workout-Training)** - eine Stunde, die du 1:1 in deinem Verein umsetzen kannst.

„**Training mit dem Stuhl**“ (nicht nur für Senioren)

Verantwortliche/r

(Name, Adresse, Tel. und Email)

Margot Münig
Oscar-Stalf-Ring 13
74731 Walldürn,
06282/6386
Email: muenig.dm@gmx.de

Kosten:

30,00 € für Mitgliedsvereine;
56,00 € für Nichtmitgliedsvereine des MNTG
Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des
MNTG : IBAN DE17673525650006009427,
BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauber-
Franken, **Verwendungszweck: 23.03.2019**

Der Lehrgang wird mit 8 LE für die Lizenzver-
längerung 1. Lizenzstufe anerkannt.