



## 11 Frauenturnen



Titel des Lehrgangs:	<b>Stabil und mobil - Ganzkörpertraining auf die andere Art</b>
Fachbereich des MNTG	Frauen/Männer - Gymwelt
Ort (PLZ, Ort, Halle)	74722 Buchen-Eberstadt, Sporthalle
Lehrgangsdatum	07.03.2020 / 10.00Uhr - 17.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss	14.02.2020
Referent/in	Petra Havelkova

### Kurzbeschreibung Themeninhalte

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

#### „Yoga und Musik verbinden“ - „DAYO kennenlernen“

Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen verbessern sowohl Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination.

#### „Core Training – stabile Körpermitte“

- Pilates - Back to basics
- Pilates und WSG in FLOW

Ganzheitliches Ganzkörpertraining mit Focus auf die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Einklang der Bewegung und Atmung.

#### „Mobility – aktive Beweglichkeit verbessern in Form von YIN Yoga“

Yin Yoga ist eine Art des Faszientrainings - aber es kann noch viel mehr. Yin Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele mit dem Ziel des Loslassens auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch.

Verantwortliche/r

(Name, Adresse, Tel. und Email)

Margot Münig  
Oscar-Stalf-Ring 13  
74731 Walldürn,  
06282/6386  
Email: [muenig.dm@gmx.de](mailto: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: 07.03.2020**

Der Lehrgang wird mit 8 LE für die Lizenzverlängerung der 1. Und 2. Lizenzstufe anerkannt.