



9 Ältere und Senioren

Titel des Lehrgangs:	„Rund um den Rücken“
Fachbereich des MNTG:	Fitness und Gesundheit - Gymwelt
Ort:	74722 Buchen, TSV Turnhalle
Lehrgangsdatum:	06.11.2021 / Beginn 09.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss:	16.05.2020
Referent/in:	Andrea Flach-Meyerer
Kurzbeschreibung Themeninhalte:	<p>Senioren 3D - Faszientraining</p> <p>Neuigkeiten zum Faszientraining mit Pilates und Yoga-Haltungen.</p> <p>Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig sein? Die Wirbelsäule und die Gelenke der Extremitäten sollen beweglich bleiben, aber auch die entsprechende Kraft ist von großer Bedeutung. In diesem Workshop trainieren wir myofaszial die Beweglichkeit, die Kraft sowie das Gleichgewicht.</p> <p>Der Lehrgang ist für jede fitte Seniorin geeignet, eingehend auf altersbedingte Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.</p>
Verantwortliche/r (Name, Adresse, Tel. und Email)	<p>Edith Hepp Turmstraße 17 74706 Osterburken Mobil: 0171-9283553 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com</p>
Kosten:	<p>30,00 EUR für Mitgliedsvereine des MNTG 56,00 EUR für Nichtmitgliedsvereine Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427, BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauberfranken. Verwendungszweck: 06.11.2021</p> <p>Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet.</p>