



11 Frauenturnen



Titel des Lehrgangs:
 Fachbereich des MNTG
 Ort (PLZ, Ort, Halle)
 Lehrgangsdatum
 Datum Anmeldeschluss
 Referent/in

MIND BODY Workshop
 Frauen/Männer - Gymwelt
 74731 Walldürn, Turnhalle Keimstraße
 26.03.2022/ 10.00Uhr - 17.00 Uhr
 05.03.2022
 Sonja Hergert

Kurzbeschreibung Themeninhalte:

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

Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben.

Die Übungen nutzen traditionelle Techniken, wie beispielsweise TaiChi/QiGong und binden sie in modernen Mind-Body Konzepten ein.

Auch im dynamischen Bereich wird mit modernen Mind-Body Konzepten, wie zum Beispiel dem „Power Chi“ gearbeitet, das bekannte Schritte aus dem Aerobic Training mitweichen, schwingenden, spiralförmigen Bewegungen der Arme und des Rumpfes kombiniert, um so die Meridiane zu aktivieren und Verklebungen des Faszienetzes zu lösen.

Neben einer Modellstunde, die weitere Aspekte aus Pilates- und Faszientraining beinhaltet, ist an diesem Tag genug Raum, um das Gelernte zu vertiefen.

Entspannte Elemente aus dem Bereich „Mental Fitness“ runden den Tag ab.

Verantwortliche/r
 (Name, Adresse, Tel. und Email)

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

Kosten:

35,00 € für Mitgliedsvereine;
 56,00 € für Nichtmitgliedsvereine des MNTG
 Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des
 MNTG : IBAN DE17673525650006009427,
 BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauber-
 Franken, **Verwendungszweck: 26.03..2022**

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