



## **13 Lehrgang Männerturnen**

Titel des Lehrgangs:	<b>Bewegungsmix – Männer in Aktion</b>
Fachbereich der MNTG	Männerturnen - GYMWELT
Ort:	74722 Buchen-Hettingen, Turnhalle
Lehrgangsdatum:	26. Oktober 2024, 09.30 bis 16.30Uhr
Anmeldeschluss:	13. Oktober 2024
Referentinnen:	n.n.

### **Kurzbeschreibung Themeninhalte:**

Die Fortbildung richtet sich gezielt an Übungsleiter\*innen mit und ohne Lizenz, auch an Helfer, Quereinsteiger und Sportlehrer\*innen in den Männerturn- und Freizeitsportabteilungen, die neue Anregungen für ihre Arbeit suchen, abwechslungsreich und spielerisch trainieren und somit die Übungsstunde wieder interessanter und auch anspruchsvoller gestalten wollen.

### **Inhalt der Fortbildung:**

Kraft aus der Mitte. Über die Ansteuerung der Körpermitte zum Bauchmuskeltraining, sinnvoll und effektiv weiter zum hochintensiven Intervalltraining mit coolen Reckbeats / Stretching für Männer/Frauen - eine „Herausforderung“. Ein Übungsangebot (nicht nur) für Männer.

Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten für die 1. Lizenzstufe angerechnet.

Verantwortliche/r: Klaus Müller  
Waldhornstraße 25  
74722 Buchen Tel.: 06281/3965  
E-Mail: mueller-hettingen@freenet.de

Kosten:  
40,-EUR für Mitgliedsvereine des MNTG  
65,-EUR für Nichtmitgliedsvereine  
Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG:  
IBAN: DE17673525650006009427  
BIC: SOLADES1TBB  
Sparkasse Tauber- Franken  
**Verwendungszweck:** 26.10.2024 + Name des Teilnehmenden