



## 6 Männerturnen

Titel des Lehrgangs:  
 Fachbereich des MNTG:  
 Ort:  
 Lehrgangsdatum:  
 Datum Anmeldeschluss:  
 Referent/in:

**Bewegungsmix – Männer in Aktion**  
 Männerturnen - Gymwelt  
 74722 Buchen-Hettingen, Turnhalle  
 04.11.2023, 09.30 bis 16.30 Uhr  
 22.10.2023  
 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:  
 (Name, Adresse, Tel. und Email)

Klaus Müller  
 Waldhornstraße 25  
 74722 Buchen  
 Tel.: 06281/3965  
 E-Mail: [mueller-hettingen@freenet.de](mailto:mueller-hettingen@freenet.de)

Kosten:

28,-EUR für Mitgliedsvereine des MNTG;  
 56,-EUR für Nichtmitgliedsvereine. Überweisung bei Anmeldung auf das Konto des MNTG: IBAN: DE17673525650006009427. BIC: SOLADES1TBB, Sparkasse Tauber-Franken. **Verwendungszweck:** 04.11.2023