



10 Ältere und Senioren



<p> Titel des Lehrgangs: Fachbereich des MNTG: Ort: Lehrgangsdatum: Datum Anmeldeschluss: Referent/in: </p>	<p> „Bleib in Bewegung mit Yoga-Flows“ Seniorinnen – Gymwelt 74722 Buchen, TSV-Turnhalle 13.05.2023 / 10.00 bis 17.00 Uhr 30.04.2023 Anna-Maria Kraft </p>
<p>Kurzbeschreibung Themeninhalte:</p>	<p> Es wird mit einem sanften Herz-Kreislauf-training begonnen, wobei auch spezielle Übungen für die Füße sind. </p> <p> Die moderaten Yoga-Übungen, die alles ansprechen, z.B. Stabilität, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und natürliche Entspannung mit Übungen aus den Bereichen Yoga, Tai-Chi, Feldenkrais und Faszienruß. </p> <p> Dies ist ein bisschen fordernder, da die Yoga-Übungen aneinandergereiht und fließend ausgeführt werden. </p>
<p> Verantwortliche/r: (Name, Adresse, Tel. und Email) </p>	<p> Edith Hepp Turmstraße 17 74706 Osterburken Mobil: 0171/9283553 E-Mail: bodyfitbuchen@googlemail.com </p>
<p>Kosten:</p>	<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: 13.05.2023 </p> <p> Der Lehrgang wird mit 8 LE für die Lizenzverlängerung der 1. Lizenzstufe angerechnet. </p>