



11 Frauenturnen



Titel des Lehrgangs:	MIND BODY Workshop
Fachbereich des MNTG	Frauen/Männer - Gymwelt
Ort (PLZ, Ort, Halle)	74731 Walldürn, Turnhalle Keimstraße
Lehrgangsdatum	25.03.2023/ 10.00Uhr - 17.00 Uhr
Datum Anmeldeschluss	04.03.2023
Referent/in	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: 25.03..20232**

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