wir sind bayerns fitmacher

Senioren-Lehrgang

BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND
TURNGAU ALLGÄU

Ausschreibung

Thema: **„Ein gutes Gefühl – Gymnastik für die zweite Lebenshälfte“**

Inhalte:

- Ich heiße Euch herzlich willkommen und lade Euch zu einem kleinen Aufwärmtraining ein: Walzeraerobic zum Lockerwerden
- Die zweite Lebenshälfte: Welche Bedürfnisse hat mein Körper?
- Core Stability: Bedeutung für den Alltag und praktische Übungsanwendungen für eine stabile Lebenssäule
- Übungen für den Schultergürtel
- Übungen für den Beckengürtel
- Entspannende Übungen für die Schulter-Nacken-Hals-Region
- Entspannung und Ausklang: Dynamische Diagonalen – ein Nachtisch für die Wirbelsäule

Termin: Samstag, **16. März 2019**

Ort: Turnhalle (Mittelschule), Zentralschulweg 4,
87459 Pfronten-Heitlern

Zeit: **08:00 – 08:30 Uhr** (Organisatorisches)
08:30 – 13:00 Uhr

Referent/in: **Eva Braunstorfinger** (Physiotherapeutin)

Zielgruppe: Für Helferinnen und Helfer, Sportleiterinnen und Sportleiter, Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, welche im Verein mit Älteren trainieren

Teilnehmerzahl: mindestens 25

Die Anmeldung für die Fortbildungsmaßnahme wird bestätigt!

Teilnehmergebühr: BTV-Mitgliedsvereine **20,- €**, Sonstige* **30,- €**

Die Gebühr ist am Lehrgangstag zu entrichten!

Anmeldung an: Marianne Ohneberg-Hüttner, Liebenthannstraße 1b,
87634 Obergünzburg, Tel.: 08372-1419,
E-Mail: marianne-ohneberg@t-online.de

Die Anmeldung kann telefonisch, schriftlich oder per E-Mail erfolgen.

Meldeschluss: **Samstag, 4. März 2018**

Meldeangaben: **Name**, **Vorname**, **Verein**, **Anschrift**, **Telefonnummer**, **E-Mail-Adresse**
(Diese Angaben sind unbedingt erforderlich!)

Sonstiges: **Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!**

***Für Nicht-Vereinsmitglieder (= Nicht-Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes, kurz BLSV)** besteht während der Fortbildungen des BTV **kein** Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung!*

wir sind bayerns fitmacher

Senioren-Lehrgang

BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND
TURNGAU ALLGÄU

Anmeldung:

bitte bis spätestens 04.03.2019 senden an:
E-Mail: marianne-ohneberg@t-online.de

Frau
Marianne Ohneberg-Hüttner
Liebenthannstraße 1b

87634 Obergünzburg

Name, Vorname: _____

Verein: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich wie folgt an:

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

Gebühr:	☐ BTV-Mitglieder	**20,- €**	☐ Sonstige*	**30,- €**

***Für Nicht-Vereinsmitglieder (= Nicht-Mitglied in einem Sportverein des Bayerischen Landes-Sportverbandes, kurz BLSV)** besteht während der Fortbildungen des BTV **kein** Versicherungsschutz über die ARAG-Sportversicherung!*

_____ _____
Ort, Datum Unterschrift