Badischer Turner-Bund e.V.

Postfach 1405 **76003 Karlsruhe**
Am Fächerbad 5 **76131 Karlsruhe**

Telefon-Zentrale: 0721 / 1815-0
Telefon-Durchwahl: 0721 / 1815-26
Telefax: 0721 / 26176
Mail: Sabine.Mnich@Badischer-Turner-Bund.de

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

„fit und gesund“ Fortbildung

Dezentrale Fortbildung

für Übungsleiter/innen der 1. und 2. Lizenzstufe

L-224350 Fitness/ Gesundheit

am 12./13. November 2022
in Hügelsheim
Schwarzwaldhalle

Wann: **Samstag, 12. November 2022 und Sonntag, 13. November 2022**
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr
Wo: **Hügelsheim**
Schwarzwaldhalle, Schwarzwaldstr. 4

Referenten: Christine Noe-Kunst, Julia Fortmeier und Nathalie Siegel

Aus dem Lehrgangsprogramm:

- Functional Training Best Ager – Stundenbilder
- Belastungsarme Übungen und Ideen für Hüfte und Knie
- Neuheiten aus dem Rückentraining
- Animal Moves für jedermann
- Stundenbilder mit dem Redondoball und dem Pezziball
- Eine Frage der Balance - Gleichgewichtsschulung
- Beweglichkeits- und Mobility Training

Verpflegung: Wird den Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt

Teilnahmegebühr:
BTZ-Abonnenten 80.00 €
Regulär 95.00 €

Meldeschluss: 23.10.2022
Begrenzte Teilnehmerzahl, deshalb empfiehlt sich eine baldige Anmeldung.

Anmeldung: Direkt an den Badischen Turner-Bund
Online über das Portal TIP oder schriftlich

Die „fit und gesund“ Fortbildung umfasst 16 Lerneinheiten und wird zur Lizenzverlängerung der 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.