

Bildung - Programm 2014

Bereich: Gymwelt

Thema:

1. Leichtes Cardioworkout mit Pilates Circle.
2. Faszientraining mit Brasils.

Kurzbeschreibung der Inhalte zu 1.: Der Pilates Circle eignet sich aufgrund seiner Handlichkeit hervorragend für eine Ausdauerstunde mit Kraffelementen. Zu motivierender Musik wird der Pilates Circle in jede Himmelsrichtung und fast mit jedem Körperteil bewegt.

Zu 2.: Nach neuesten sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen sind unsere Faszien ein wichtiges Element für Gesundheit. In dieser Stunde geht es um dieses Gewebe und wir erfahren, wie wohl sich ein Körper mit frischen Faszien fühlt.

Lehrgang-Nr.:			
Termin	06.09.2014		
Beginn / Ende	14.00 – 16.00 Uhr		
Zielgruppe	Gesundheitsbewusste, Übungsleiter, Interessierte		
Zeit / Dauer (LE)	2 LE		
Ort	Hilchenbach-Grund, Sporthalle der TG Grund, Jung-Stilling-Str. 11A		
Leistungen / Kosten		STG-Mitglied 7,00 EUR	Externe 9,00 EUR
ohne Übernachtung/Verpflegung			
Leitung	Maike Erlebach, Pilatespädagogin, Fitness- u. Aerobictrainerin, Heilpraktikerin.		
Lizenzverlängerung	nein		

Hinweis: Wenn vorhanden, Gymnastikmatte mitbringen.

Information bei: Seniorenbeauftragte STG, Frauenturnwartin im Bez. Nord
Brigitte Rothenberg; Tel. 02733/8909010

Online-Anmeldung hier: <http://www.siegerland-turngau.de/html/lehrgangsanmeldung.html>

Geschäftsstelle Siegerland Turngau:

Hauptstraße 93, 57271 Hilchenbach-Müsen

Tel. 02733 / 691490 / E-Mail: gs@siegerland-turngau.de