



## Fortbildungen des WTB im SiegerlandTurngau 2019



### **Silver Fitness Mix - trendige Angebote für Ältere**

Ob Gymnastik mit dem Redondoball, Pilates oder ein fetziges Aerobic-Programm mit anschließendem Workout, alle Angebote lassen sich mit wenigen gekonnten Kniffen auf die Zielgruppe der Älteren anpassen. Viel Praxis-Input wird in diesem Tagesworkshop entsprechend aufbereitet.

LG-Nr.	19930010
Termin	16.3.2019 in Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-            80,-
Leitung	Simone Becker
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport

### **Ganzheitliches Rückentraining - beweglich und stabil**

Isoliertes Muskeltraining war gestern – ausschließlich Faszienrollen auch!  
Die geschickte Kombination macht aus vielseitiger Bewegung, Kräftigung in Muskelketten, Mobilisation der Gelenke und dynamischer Dehnung ein ganzheitliches Konzept.  
In dieser Tagesschulung gibt es davon in einem Theorie-Praxis-Mix genug Hintergrund und Material für die nächsten Kursstunden.

LG-Nr.	19930030
Termin	10.11.2019 in Siegen-Weidenau, Köhlerweg 20, AdH-Turnhalle
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-            80,-
Leitung	Kirsten Prinz
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

---

Anmeldungen ab 1.10.2018 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2019