



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2023

Outdoor Fitness - gesundes Training draußen - - ausdauernd, kraftvoll, und beweglich bleiben

Dieser Tageslehrgang zeigt auf vielfältige Weise Trainingsmöglichkeiten auf, die über das klassische Walken oder Joggen an der frischen Luft hinausgehen. Die TeilnehmerInnen lernen Kombinationen aus den Bereichen Kraft und Ausdauer kennen, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen und stärken. Beweglichkeitselemente runden das Training im Freien ab..

LG-Nr.	23930030	
Termin	20.8.2023	10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen	
Kosten	Gymcard	Regulär
ohne Ü/V	55,-	90,-
Leitung	Julia Holzrichter	
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW	
Link	«Link»	

Organisation: Nanny Buschmann-Rujanski

Anmeldungen ab 1.10.2022 bitte online: www.events.dtb-gymnet.de

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2023