

Bereich: Gymwelt

Thema: Flexibilitätstraining

Kurzbeschreibung der Inhalte: In aller Munde sind derzeit fasziale Strukturen der menschlichen Rückseite. Aber wie sieht es mit der Vorderseite aus?

In der Übungseinheit dehnen und mobilisieren wir mit Hilfe von einfachen Gummibändern unsere Muskulatur und das Bindegewebe auf der Vorderseite des Körpers; vor allem die inneren Organe werden es uns danken!

Lehrgang-Nr.:			
Termin	31.10.2015		
Beginn / Ende	13.15 – 14.45 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 8,50 EUR
ohne Übernachtung/Verpflegung			
Leitung	Maike Krämer, Pilatespädagogin, Fitness- u. Aerobictrainerin, Heilpraktikerin.		
Lizenzverlängerung	nein		

Hinweis: Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Information bei: Seniorenbeauftragte STG, Frauenturnwartin im Bez. Nord
Brigitte Rothenberg, In den Kämpfen 21, 57271 Hilchenbach;
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