

BodyMind Dreams

Wellness und Gesundheit zählen zu den Kernbotschaften der heutigen Zeit und sind daher für alle ÜL wichtiger denn je. Innovation, Wissenschaft, traditionelles Wissen und die ganzheitliche Betrachtung des Menschen treffen aufeinander und verschmelzen zu Bewegungsprogrammen, welche den Geist ansprechen. Dieses Special entführt Sie in drei unterschiedliche Welten, welche ein enormes Potenzial an Kraft, Ruhe und Leidenschaft in sich bergen.

AROHA®: sinnlich, stark und explosiv. Herz-Kreislauf-Training im ¾ Takt. Ein optimaler Mix zur Förderung von Gelassenheit und Lebensfreude. Der Wechsel zwischen starken und ausdrucksvollen sowie weichen Bewegungsabläufen gibt dem Workout seine einzigartige Note.

INDIAN BALANCE®: Das fließende indianische Workout für Rücken, Bauch, Beine und Po, das die Sinne beflügelt und pure Energie bringt. Dieses Training formt den Körper im Einklang mit der speziell entwickelten Musik und indianischen Traditionen. Motto: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

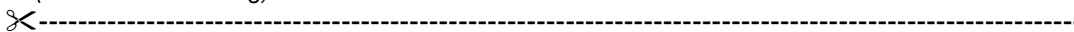
DRUMS ALIVE®: Pulsierende Rhythmen, dynamische Bewegungen und kräftige Percussion. Dieses Programm verknüpft das Training mit dem großen Ball und Trommelstäben und fordert so den Körper, Geist und Seele in einer besonderen Art heraus. Es aktiviert den Kreislauf, baut Stress ab und fördert die Konzentration.

Erleben Sie drei verschiedene Welten, die eine völlig neue Sensation für Ihre Teilnehmer/innen sein werden!

Termin:	Samstag, 02.10.2010 10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Silberbachhalle, Taunusstein-Wehen
Referent/in:	N.N.
Kosten:	EUR 35,00 mit Gym-Card EUR 40,00 ohne Gym-Card
Anmeldung:	Bitte bis zum 25.09.2010 Entweder per Post (siehe Abschnitt unten) tel. bei Heike Becht (06198/34522), Fax (06198/3 34 24) oder e-mail: htbecht@t-online.de Es erfolgt <u>keine</u> Anmeldebestätigung
Bezahlung:	Vorabüberweisung auf folgendes Konto: Turngau Mitteltaunus e. V. VR Bank Untertaunus, Idstein Kto.: 20 30 705 BLZ: 510 917 00 Verwendungszweck: LG03/02.10.10

Dieser Lehrgang wird voraussichtlich als ÜL/FÜL-Fortbildung sowie zur Verlängerung des Pluspunkt Gesundheit anerkannt

(für Fensterumschlag)



ANMELDUNG zum Lehrgang „BodyMind Dreams“ am 02.10.2010

Heike Becht

Langstr. 25

65817 Eppstein

Name: _____

Adresse: _____

: _____

Verein: _____

e-mail: _____

Gym-Card-Nr.: _____