

# Bunter Gymnastik-Mix

*Anregungen mit den verschiedensten Geräten,  
die in fast jeder Halle zu finden sind*

Eine bunte Gymnastik-Mischung mit verschiedenen klassischen und moderneren Trainingsmedien wie Gymnastikstab, Thera-Band, Pezziball, Gymnastik- oder Redondoball, Langbank und auch Übungen ohne Geräte.  
Egal, ob du etwas für die Kräftigung, das Herzkreislauf-System, Koordination oder die Mobilisation suchst, es wird etwas für dich dabei sein.  
Mit Musik und Spaß kannst du einen praxisorientierten Tag erleben.

- Termin:** Samstag, 21.01.2012  
10.00 – 17.00 Uhr
- Ort:** Wiesbaden-Heßloch, Jahnhalle (Michaelisstr.)
- Referent/in:** Horst Meise
- Kosten:** EUR 35,00 mit Gym-Card  
EUR 40,00 ohne Gym-Card
- Anmeldung:** Bitte bis zum 07.01.2012  
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 keine Anmeldebestätigung
- Bezahlung:** **Vorabüberweisung** auf folgendes Konto:  
Turngau Mitteltaunus e. V.  
VR Bank Untertaunus, Idstein  
Kto.: 20 30 705 , BLZ: 510 917 00  
Verwendungszweck: LG01/21.01.12

*Dieser Lehrgang wird voraussichtlich als ÜL/FÜL-Fortbildung anerkannt, auch für die 2. Lizenzstufe.*



**ANMELDUNG zum Lehrgang „Bunter  
Gymnastik-Mix“ am 21.01.2011**

Name:

Adresse:

Heike Becht

Langstr. 25

65817 Eppstein

:

e-mail:

Verein:

Gym-Card-Nr.: