

UniFit - Das allround Training

Dieses Programm zeigt, wie gesundheitsorientiertes Fitnesstraining heute umgesetzt werden kann. Vermittelt werden die Grundlagen der einzelnen Teilbereiche des Gesundheitssports mit ganzheitlichem Ansatz.

Jede Stunde enthält ein umfassendes Trainingsprogramm, welches vier Bereiche beinhaltet: Dehnen/Kräftigen (funktionelle Gymnastik), Ausdauer, Entspannung und Koordination. So werden drei Modellstunden vorgestellt mit unterschiedlichem Schwerpunkt „Funktionelle Gymnastik: Rücken“, „Koordination und Sensomotorik“ und „Rhythmische Ausdauer für Jedermann“.

Ob Kräftigung für den Rücken, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Dehnung verspannter Muskulatur, Beweglichkeit kleiner und großer Gelenke, all das sind Bausteine des Tages Specials. Ebenso wichtig ist die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten auf unterschiedliche Art und Weise, Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

- Termin:** Samstag, 06.10.2012
10.00 – 17.00 Uhr
- Ort:** Taunusstein-Neuhof, Aartalhalle
- Referent/in:** Nadja Brecht
- Kosten:** EUR 35,00 mit Gym-Card
EUR 40,00 ohne Gym-Card
- Anmeldung:** Bitte bis zum 22.09.2012
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: LG03/06.10.12

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



ANMELDUNG zum Lehrgang „Unifit - Das allround Training“ am 06.10.2012

Name:

Adresse:

Heike Becht

Langstr. 25

65817 Eppstein

:

Verein:

e-mail:

Gym-Card-Nr.: