



Christa Porten
Flachsbühlstr.30
65232 Taunusstein
Tel.: 06128 / 42523
e-Mail: otto.porten@online.de

Landessportbund Hessen e.V.

Sportkreis Rheingau - Taunus e.V.

Taunusstein, den 08.06.2014

Liebe Übungsleiterinnen,
liebe Übungsleiter

der Sportkreis Rheingau Taunus führt einen Lehrgang im Freizeit- und Breitensport
sowie für die zweite Lizenzstufe / Gesundheitssport durch.

Datum: 19. Juli 2014

Zeit: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort: Fritz Allendorf Halle
Oestrich - Winkel, Vollradser Allee**

Referentin: Andrea Flach Meyerer, Gymnastik - Yoga und Pilates Trainerin

Thema: Aktiv und gesund - Bewegungsmix mit langzeitorientierter Denkweise

Unser Wunsch nach Fitness und Gesundheit ist ungebrochen und wird im Alter immer wertvoller. Ein Mix aus Kraft-, Ausdauer und Beweglichkeit, mit dem Schwerpunkt Rücken, sorgt für ein ausgewogenes Training und erhält den Spass an der Bewegung. ein Tag voller Ideen für die Übungsstunde.

Die Teilnahmegebühr beträgt € 40,00 und ist am Lehrgangstag in **BAR** zu zahlen.
Der Lehrgang wird als offizielle Fortbildungsmassnahme " Allgemein " sowie für die zweite Lizenzstufe (Allg. Gesundheitsförderung - Primär Prävention) mit 8 UE anerkannt.

Mitzubringen ist: Redondo Ball, Thera Band, 2 Tennisbälle, Handtuch und Matte
Verpflegung und Getränk.

Anmeldungen bitte an meine obige Anschrift.

Mit der Meldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass persönliche Daten, Fotos vom Lehrgang für redaktionelle Zwecke auf der Homepage des Sportkreis Rheingau Taunus e.V./ Turngau Mitteltaunus bzw. in Druckmedien veröffentlicht werden dürfen.

Christa Porten
Sportwartin

Sollte die Ausschreibung für Dich nicht zutreffen, bitte im Verein weitergeben