

An die
Vereine im Bezirk Schwaben

BEZIRK VII SCHWABEN
REFERAT BILDUNG
Edeltraud Wirth
Am Hohlweg 3
86647 Buttenwiesen

TEL 08274/1255
traudlwirth@t-online.de

26.02.2013

Einladung zum Wochenend-Lehrgang „Fit in den Frühling“

Neue Ideen für den Trainingsbetrieb

Dieser Bezirks-Lehrgang wird zur Verlängerung der Lizenzen C-Breitensport, B-Prävention und Sport für Ältere, Trainer C-Turnen Fitness, Gesundheit sowie Gesundheitssiegel „Sport pro Gesundheit“ anerkannt.

- Termin:** Samstag, 27.4.2013
Beginn: (8.30 h Formalitäten) 9.00 h bis 16.30 h
Sonntag, 28.4.2013
Beginn 9.00 h bis ca. 13.00 h
- Ort:** Mittelschule in 89407 Dillingen, Ziegelstraße 10 (neben Hallenbad)
- Themen:** Samstag:
-Schulung von Koordination und Gleichgewicht
-Spiele spielen – Reaktionsschulung
-Tanzen bringt Freude – kleine Tänze für jede Altersgruppe
- Sonntag:
-Schulung von Haltung und Bewegung
effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation aller Muskelgruppen
-Ausdauertraining (*bei guter Witterung im Freien)
-Entspannung

Referenten: Silke Grotkasten, Sportlehrerin
Christine Härter, Sportlehrerin

mitbringen: Gymnastikmatte, Schreibzeug, Verpflegung
*für Sonntag Kleidung und Schuhe für draußen

Gebühr: € 50.—

Leitung: Edeltraud Wirth

Anmeldung: sofort, jedoch bis spätestens 22.4.2013
über BLSV-Qualinet www.blsv.de oder an die
Bezirksgeschäftsstelle 86154 Augsburg Neuhäuserstr. 1
geschäftsstelle@blsv-schwaben.de
Lehrgangs-Nr.107-612660-13

Erleben Sie ein Wochenende mit zwei hervorragenden Referentinnen und vielen neuen Ideen für Ihren Übungsbetrieb.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und wünsche eine gute Anreise.

Edeltraud Wirth
Referentin für Bildung im
BLSV-Bezirk Schwaben