

Zum



BTV-Special „Mobil und fit“
- seniorenorientiertes Training im Verein -

lade ich Euch alle recht herzlich ein.

TERMIN Samstag, 24. März 2012

ZEIT 9:30 – 12:30 Uhr
13:15 – 16 Uhr

ORT Realschulturnhalle in Hilpoltstein, Pestalozziweg 1

ZIEL- Übungsleiter/innen und Helfer/innen im Erwachsenen- und

GRUPPE Seniorensport

KOSTEN € 35,00 pro Person (Bezahlung mit Gaumeldeschein)

MELDUNG bis spätestens 01.03.2012 an Fanny Seitz, Sonnenstr. 3 b,
91161 Hilpoltstein, schriftlich mit dem Gaumeldeschein
einschl. Einzugsermächtigung. Meldung auch möglich per E-
Mail an fanny.seitz@t-online.de (Rückfragen: ☎ 09174 1373)

LEHRGANGSINHALTE: Funktionelle und spielerische Formen des Aufwärmens, zielgruppenorientiertes Circuit-Training, funktionelle und spielerische Koordinations- und Konditionsschulung – fit werden für den Alltag. Haltungs-, Beweglichkeits- und Mobilisierungstraining für gesundheitsorientierte TN. Ein abwechslungsreiches Programm mit neuen Ideen für den Gesundheitssport im Verein.

REFERENTIN: Petra Walter, Ärztin für Sport- und Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren, Holzkirchen, BTV-Referentin Ges.-Sport

Zur **LIZENZ-VERLÄNGERUNG** (8 UE) anerkannt für 1. Liz.-Stufe Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, ÜL C Breitensport Profil Erw./Ältere u. Profil Kinder; 2. Liz.-Stufe ÜL B Breitensport Sp. f. Ältere sowie Sp. in der Prävention, Verl. Qualitätssiegel Plusp. Ges./DTB und Sport pro Ges./DOSB
- zugelassen ist, wer keine Absage erhält. –

Lasst Euch dieses Super-Special nicht entgehen! Ich rechne mit vielen motivierten Teilnehmern/innen.

Fanny Seitz, FW