



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

VITAL BLEIBEN mit dem VitalTraining

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	29. August 26
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 17:00 Uhr
<u>Ort:</u>	Marburg-Cyriaxweimar
<u>Referentin:</u>	Michaela Reimann
<u>Gebühr:</u>	50,- €
<u>Meldeschluss:</u>	09.08.26
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg oder turngau-oberlahneder@gmx.de

VITAL BLEIBEN

In dieser Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen und geistigen Fitness. Ziel ist in einem ganzheitlichen Ansatz das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern. Sowohl Wirbelsäulengymnastik, Ausdauer und Konzentrations- und Entspannungssequenzen werden nicht leistungsorientiert, sondern 'gesundheitsorientiert' kombiniert.

Theorie und Praxis werden kurzweilig miteinander verknüpft und ein Skript sorgt dafür, dass nichts vergessen wird.

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.