



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

VITAL BLEIBEN mit dem VitalTraining

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

Veranstalter: TG Oberlahn-Eder

Zielgruppe: Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness

Termin: 29. August 26

Uhrzeit: 9:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Marburg-Cyriaxweimar

Referentin: Michaela Reimann

Gebühr: 50,- €

Meldeschluss: 09.08.26

Anmeldung: 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.