

Turngau Mittelfranken Süd Referat Seniorensport



Einladung zum Lehrgang: Nordic Walking und Entspannung Lehrgangsnummer 3112003-8 am Samstag, 25.6.2022 in Georgensgmünd Lehrgang 8 UE zur Lizenzverlängerung

- Zielgruppe:** Trainer/ Übungsleiter und alle Interessierte
- Lizenzverlängerung:** Trainer C Breitensport Allround Fitness (Gymnastik- Turnen -Spiel)
Übungsleiter C Profil Erwachsene/ Ältere
Übungsleiter C Profil Kinder/ Jugendliche
Übungsleiter B, Profil Erwachsene und Ältere,
Übungsleiter B Breitensport Profil Erwachsene/ Ältere
Übungsleiter B Breitensport Sport in der Prävention
- Referentin:** **Petra Walter, Ärztin für Naturheilverfahren und Referentin beim BTV**
- Lehrgangsinhalte:** Nordic Walking, Gesundheit, Ausdauer und Spaß in der Natur rund um Georgensgmünd. Bei diesem Lehrgang geht es um Aufbau- und Variations-Übungen, damit das Nordic Walking- Training methodisch und abwechslungsreich aufgebaut werden kann. Man erzielt damit eine höhere Effektivität und hat dabei Spaß. Gerade in Zeiten, wo man gerne mit den Turngruppen an der frischen Luft trainiert, ist dieser Lehrgang bestückt mit tollen Ideen! Ergänzt wird der Lehrgang durch Inhalte zur Entspannung und Stressbewältigung. Du erfährst, wie du richtig abschalten kannst und wieder mit Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe in den Alltag gehen kannst.
- Ort:** Vereinsheim des TSV Georgensgmünd Am Lehbühl in 91166 Georgensgmünd, Petersgmünder Strasse 17
- Zeit:** **Samstag, 25.6.2022** **9.30 Uhr - 17.00 Uhr**
- Gebühr:** BTV Mitgliedsvereine 50- Euro
Verein ist nicht Mitglied im BTV 75.- Euro
- Mitzubringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Selbstverpflegung
- Örtliche Leitung:** Katrin Stefan- Gsaenger, Tel: 09172/ 2918 katrin.gsaenger@gmx.net
- Meldeadresse:** schriftlich per Meldebogen oder unter www.btv-turnen.de
LGanmeldung@btv-turnen.de, Lehrgangsnummer 3112003-8
- Meldeschluss:** 25.5. 2022