

Lehrgänge

„Der Ball ist rund“ Beckenboden, Pilates

- Termin:** Samstag, 24. April 2010 09.00 Uhr - 17:00 Uhr
- Ort:** Singen, Waldeckhalle
- Lehrgangsinhalt:** „Der Ball ist rund“
- Alle Handgeräte, die man rollen, werfen, prellen, schieben, fangen kann, kommen zu Einsatz
- Herz-Kreislauftraining** – mit dem Step-am Step - auf dem Step keine bzw. ganz einfache Choreographie
-
- Beckenboden – Praxis und Theorie**
Mit verschiedenen Übungen – vor allem auch Wahrnehmungsübungen – stellen wir ein Basisprogramm für den täglichen Gebrauch zusammen – auch für Einsteiger
- Pilates** – Für Geübte und auch weniger Erfahrene
- Referentinnen:** Kerstin Brucker-Moosmann – Sport-/Gymnastiklehrerin
Ilona Elmer – Aerobic, Personal-Trainerin
- Meldeschluss:** Samstag, 10. April 2010
- Meldung an:** Karin Bassler, siehe Anschriftenliste
- Organisationsbeitrag:** 30,00 €, wird vom Vereinskonto abgebucht
- Hinweis:** Der Workshop wird mit 8 LE zur Verlängerung der F- und P-Lizenz anerkannt.
Selbstversorgung - Getränke (auch Kaffee) vor Ort