

Lehrgänge 2011

Für unsere vielseitigen Lehrgangsangebote 2011 konnten wir wieder herausragende Referentinnen und Referenten verpflichten. Wir hoffen auf regen Zuspruch.

Eine Anmeldung für alle Lehrgänge ist erforderlich. Anmeldeschluss ist jeweils 10 Tage vor Beginn des Lehrgangs. Danach ist keine Teilnahme mehr möglich.

EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERFOLGT NICHT ! Bitte eine Woche vor der Veranstaltung unter www.turngau-mittellahn.de informieren, ob der Lehrgang stattfindet.

Internet : <http://www.turngau-mittellahn.de/HTV-Lehrgangsplan-2011.pdf>

und <http://www.turngau-mittellahn.de/DTB-Akademie-2011.pdf>



Anmeldung zum Lehrgang

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Lehrgang: _____

am _____

E-Mail an lehrgang@turngau-mittellahn.de

oder Fax-Nummer 03212 - 3763736

**Fit, entspannt und gelassen „Body & Mind Mix“
8 UE / Lizenzverlängerung und 2. Lizenzstufe**

Termin: SAMSTAG, 10. 12. 2011, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Halle des TV Limburg, Ste.-Foy-Straße 16, 65549 Limburg

Referentin: Simone Müller

Gebühr: 40,00 Euro

Inhalt: Dieser Workshop bietet einen Mix aus verschiedenen Body & Mind Techniken für alle Altersklassen. Qi-Gong und Atemübungen steigern die Lebensenergie, sanftes Qi-Dance regt den Kreislauf an und verbessert die Ausdauer, Pilates – Übungen stärken die Körpermitte und Elemente aus dem Yoga verhelfen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit und bringen den Geist zur Ruhe. Hier lernst du unterschiedliche „Techniken“ und Übungen kennen und erfährst wie du sie sinnvoll in deinen Unterricht integrieren kannst oder zu einem Stundenkonzept „Body & Mind“ verschmelzen lässt.

Anmeldung: lehrgang@turngau-mittellahn.de