

Lehrgang – Freizeit und Gesundheitssport

Lehrgang: Aerobic, Stretching & Ernährung

Veranstaltungs-Nr. 12-10

Datum:	Sonntag, 23. September 2012	
Ort:	Bad Arolsen, Kaulbachschule	
Zeit:	10:00 Uhr bis 17:00 Uhr	
Referent:	Petra Wilke	
Lehrgangsgebühr:	Mitglieder mit Gymcard	28,00 €
	Mitglieder im HTV	36,00 €
	Nichtmitglieder im HTV	40,00 €
Teilnehmer:	Übungsleiter Fitness und Gesundheit, ÜL-Assistenten und Interessierte.	
Lizenzverlängerung:		
Mitzubringen sind:	Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Verpflegung	
Anmeldung bis:	15. September 2012	
bei:	Simone Jungermann, Tel. 05623-933599, Gemeindeweg 5, 34549 Edertal, jungermann@turngau-waldeck.de	
Inhalte:		
<i>Spaß und Bewegung:</i>	Vom einfachen Aerobic – Grundschrift zur motivierenden Choreografie.	
<i>Dehnen und Entspannen:</i>	Stretching, eine Wohltat für den gesamten Körper.	
<i>Ernährung und Gesundheit:</i>	Viele Tipps für Sportler und alle, die abnehmen möchten.	