

Turngau Grafschaft Moers e.V.

Breiten- und Gesundheitssport 2010



BG5 Entspannen und loslassen

Termin: Samstag, 25. September 2010
Uhrzeit: 9.00h - 13.00h (= 5 LE)
Ort: Turnhalle Eschenburgschule, 47441 Moers-Asberg, Zugang über Asberger Straße *)
Referentin: Gaby Engels (Baesweiler)
Kostenbeitrag: 15,00 EUR je Teilnehmer
Lehrgang kann zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Wichtig: Wir gehen raus auf die Wiese! Bitte entsprechendes Schuhwerk und Bekleidung mitbringen.

Themen:

- Entspannen!! was bedeutet das für uns und unsere Teilnehmer/innen
- Warum loslassen wichtig ist
- Wie erreichen wir unsere Teilnehmer/innen
- Ich kann nicht ruhig auf der Matte liegen - und jetzt?
- Methoden und Übungen zur Entspannung

BG4 Pilates für Fortgeschrittene

Termin: Samstag, 23. Oktober 2010
Uhrzeit: 10.00h -15.00h (= 7 LE)
Ort: Turnhalle Eschenburgschule, 47441 MoersAsberg, Zugang über Asberger Straße *)
Referentin: Anita Braunsdorf (Aachen)
Kostenbeitrag: 20,00 EUR je Teilnehmer
Lehrgang kann zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

Themen:

- Pilates als klassisches Mattentraining
- Pilates mit dem Redondo - Ball
- Herausfordernde Stunden für alle Pilates-Profis. Fließende Übergänge - Kombinationsfolgen von Pilates Klassikern und Variationen, die perfekte Kontrolle der Bewegungsabläufe und ein stabiles Powerhouse voraussetzen.
-

***) Anreise zur Turnhalle der Eschenburgschule: zu Fuß über die Stichstrasse an der Asberger Straße, gegenüber dem Eingang zum Asberger Sportplatz. Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz der Sportplatzanlage.**



Turngau Grafschaft Moers

Breiten- und Gesundheitssport - Lehrgangsreihe 2010

Anmeldung

Lehrgangswunsch bitte ankreuzen

BG5 Entspannen und loslassen, 25.09.2010, 15 €

BG4 Pilates für Fortgeschrittene, 23.10.2010, 20 €

Name:

Verein: Geburtsdatum:

Straße:

Wohnort:

Lizenz-Nr. :

Telefon (wichtig!):

E-Mail:

Datum/Unterschrift

Teilnehmer/in:

Anmeldung bitte an:

Turngau Grafschaft Moers e.V.,
Carmen Dammers, Bergheimer Straße 24, 47441 Moers,
Telefon: 0 28 41/50 36 95,
Fax: 0 28 41/3 68 73 46
eMail: u.dammers@t-online.de

Meldeschluss: jeweils 7 Tage vor Lehrgangsbeginn

Bitte überweist den Teilnahmebeitrag jeweils 7 Tage vor Lehrgangsbeginn unter Angabe der Lehrgangskennziffer (z.B. BG1, BG2 usw.) auf das Konto des Turngau Grafschaft Moers, Nr. 112 000 4781 bei der Sparkasse am Niederrhein, BLZ 354 500 00.