

Einladung Lehrgang „Fit für den Alltag“

Lehreinheiten 15 Für die Verlängerung des Übungsleiterscheins

Thema:

Fit im Alltag durch Training für Kraft, Beweglichkeit, Reaktion und Ausdauer.

Termine: Samstag, 06.07.2024 und Sonntag, 07.07.2024
Uhrzeit: 08:00 – 16.00 Uhr (8 LE) und 08.00 – 15.30 Uhr (7 LE)
Orte: Turnhalle Jahnstr. (Beginn)
Jahnstr.
42477 Radevormwald
und
Vereinsheim Radevormwalder TV 1859 e. V.
Mühlenstr. 1
42477 Radevormwald

Lehrgangsinhalte:

- Dynamisches Muskelaufbautraining und Krafttraining für Rumpf, Beine, Arme und Füße ohne und mit Geräten
- Training für die Beweglichkeit
- Ausdauertraining mit Aerobic
- Ausdauertraining Nordic Walking (Outdoor Kleidung)
- Reaktionstraining mit Spielen
- Übungen zur Entspannung

Referentin Antje von der Mühlen – Diplom-Sportlehrerin

Verpflegungs-Gebühr: € 35,- (Bezahlung vor Ort/

Zielgruppe: Übungsleiter – ausschließlich Vereinsübungsleiter

Anmeldeschluss: 01.07.2024

Kurze schriftliche Anmeldung per E-Mail an:
RadevormwalderTV-vonderMuehlen@t-online.de

Mit sportlichen Grüßen

Antje von der Mühlen

Veranstalter:

Ausrichter:



Mühlenstr. 1
42477 Radevormwald

Turnverband Aggertal Oberberg von 1884 e.V.
Talblick 5 - 51766 Engelskirchen