



Turngau Rhein-Lahn e.V.
Gaugeschäftsführerin * Sigrid Pfeifer * Hof Heidert * 56357 Rettershain

Gaugeschäftsführerin
Sigrid Pfeifer
Hof Heidert
56357 Rettershain
Tel.: 0177/8662511
eMail: pfeifer.sigrid@gmx.de

22. Juni 2018

Der Turngau Rhein-Lahn möchte alle Übungsleiter und Interessierte zu der Fort- bzw. Weiterbildung

„Herbst - Mix 2018“

recht herzlich einladen.

Inhalt dieser Weiterbildung:

- **Kapow® Fitness** Kapow® ist ein Cardio Power Workout und wurde im September 2015 von der Physiotherapeutin Janine Brinkers gegründet. Das Programm kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Referentin: Sylvia Schmidt
- **M.A.X.®** M.A.X.® ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Referentin: Susanne Hanosy
- **KAHA®** KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong AROHA und dem klassischen Yoga. KAHA kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar. Referentin: Edith Lawrenz

Datum Zeit: 01.09.2018 / 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Ort: Niederwallmenach, Turnhalle (Waldstrasse)

Teilnehmergebühr: **25,00 € je Teilnehmer / 20,00 € für GymCard-Inhaber**
bitte überweisen auf das Konto Volksbank Rhein-Lahn eG
IBAN: DE77 5709 2800 0206 6760 19

Anmeldeschluss: **25.08.2018**

Sonstiges : Die Teilnehmerzahl ist auf **30 Personen** begrenzt.
Es erfolgen **keine** Rückmeldungen. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Die Fort- bzw. Weiterbildung wird als Lizenzverlängerung mit 6 LE anerkannt. Dies gilt für Lizenzen auf der 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C „Fitness und Gesundheit“, „Fitness-Aerobic“ sowie „Gymnastik, Rhythmus, Tanz“ (nicht für Kinderturnen und Leistungssport).

Anmeldeadresse: siehe Anmeldeformular

E-Mail-Adresse: EdithLawrenz@web.de

Mit sportlichen Grüßen

RÜCKMELDEBOGEN

zurück an:

Absender / Verein:

Edith Lawrenz
Lahnstrasse 58e

56130 Bad Ems

Folgende TeilnehmerInnen werden für den 01.09.2018 zur Weiter- bzw. Fortbildung

“Herbst - Mix 2018“

angemeldet.

Referentin: Edith Lawrenz, Tel.: 02603/5068510 email: **EdithLawrenz@web.de**
Bitte für jede/n TeilnehmerIn die vollständige Adresse angeben.

1. TeilnehmerIn: _____

2. TeilnehmerIn: _____

3. TeilnehmerIn: _____

4. TeilnehmerIn: _____

Die Teilnehmergebühr in Höhe von 25 € je Teilnehmer (oder 20 € für Gym-Card-Inhaber)
habe ich auf das Turngau – Konto: **IBAN: DE77 5709 2800 0206 6760 19**
überwiesen.

Anmeldeschluss ist der 25.08.2018