

Turngau Odenwald

Fachbereich Freizeit- und Gesundheitssport
Alice Sauer, Reitbahnstr. 20, 64832 Babenhausen, Tel. 06073/ 63181

Funktionelle Beckenboden- und Venengymnastik

In dieser Fortbildung widmen wir uns in Theorie und Praxis schwerpunktmäßig dem Beckenboden. In einer funktionellen und ganzheitlichen Sichtweise haben wir Zeit, diesen zu erspüren, entsprechende Übungen kennen zu lernen und über eine funktionelle Körperhaltung eine Integration des Beckenbodens in den Alltag zu erarbeiten. Die Venengymnastik bildet den kleineren Part des Tages. Viele Übungen der Venengymnastik streifen interessanterweise auch das Thema Beckenboden, so dass sich zwischen den beiden Themen Verknüpfungen ergeben.

Termin: Sa. den 20.03.2010

Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: TV Halle Babenhausen, Ziegelhüttenstr. 1

Gebühr: 35,00€ (inklusive Mittagessen)

Referentin: Sonja Hergert, Sportwissenschaftlerin beim LSBh und HLV, Physiotherapeutin

Der Lehrgang soll offiziell mit 8UE als ÜL -Fortbildung (auch für die 2. Lizenzstufe) anerkannt werden (Antrag läuft).

Die Anmeldung erfolgt schriftlich an Alice Sauer bis zum 13.03.2010 und erst mit dem Einzahlen des Teilnehmerbetrags auf das Turngaukonto von U. Kohl, Sparkasse Dieburg, BLZ 50852651, Kontonummer 32093353 mit dem Vermerk „Lehrgang Beckenboden- und Venengymnastik“, gültig.

Mit sportlichen Grüßen

Ursula Kohl
Vors. FB
Freizeit u. Gesundheitssport

Alice Sauer
Seniorenwartin

Anmeldung Lehrgang am 20.03.2010 an Alice Sauer

Vom Verein _____
nimmt/nehmen teil (Name): _____

Verantwortlich für die Anmeldung: (Name/Adresse/Tel./mail)

