



## Turnkreis Schaumburg

### Funktionelles Training (1) Warming up and Cool down

mit *Claudia Schlüter vom Budo SV Rinteln und Aktiv pro Gesundheit als Referentin*

#### Wann und Wo:

16. Januar 2016: 14.00 bis 17.15 Uhr, im Kursraum des Aktiv pro Gesundheit  
(Samstag) e.V., in Rinteln, Bäckerstr. 14

#### Was:

Warm up and Cool down – Lästiger Zeitfresser oder ein Mehrwert für die Übungsstunde

Hier erfahren Sie Tipps und Tricks für den Stundeneinstieg und das „Ausklingen“ einer Übungseinheit.



#### Anmeldung:

Bitte bis zum 09.01.2016  
an Olaf Köhler über Email: [Koehler.Olaf@web.de](mailto:Koehler.Olaf@web.de)  
Keine Teilnehmergebühr

Vorsitzender TK Schaumburg:  
André Bödeker, Tel.: (0160) 90150667  
Meierkamp 2a, 32457 Porta-Westfalica

Oberturnwart:  
Olaf Köhler, Tel.: (01520) 1534119  
Alte Marktstr. 7B, 31785 Hameln

Konto:  
Sparkasse Schaumburg  
IBAN: DE64255514800510100316  
BIC: NOLADE21SHG