



Turnkreis Schaumburg
Gesundheitssport

Liebe Übungsleiter/innen und Vereinsvorstände

EINLADUNG

10. Gesundheitssportstammtisch

des TK Schaumburg

Heigl - ein Bewegungstraining mit einfachen, leicht zu lernenden, fließenden, Bewegungsübungen, immer draußen an der frischen Luft, immer auf natürlichem Boden im Stehen und Gehen. Es werden alle großen Muskelgruppen angesprochen.
Neugierig geworden??? ...dann komm und mach mit!

am Samstag, den 20. Februar 2015

von 14:00 bis ca. 17:30 Uhr

im Vereinsheim der TuSG Wiedensahl

Am Schierenbrink 4 in 31719 Wiedensahl

14:00 bis ca.15:30 Uhr **Heigl** - "Der Mensch ist das beste Turngerät"
eine Schnupperexkursion in Theorie und Praxis
mit Kerstin Lange aus Wunstorf

Ihr braucht dringend dem Wetter, der Temperatur entsprechende bequeme Kleidung.

anschließend **Übungsleiteraustausch bei Kaffee und Tee**

Neuigkeiten aus Melle

abschließend **herzhafte Stärkung**

Anerkannt mit 4 LE zur Verlängerung der 2. Lizenzstufe **ÜL B Prävention**

„Haltung & Bewegung / Herz-Kreislauf“ sowie „Stressbewältigung und Entspannung“

Kosten: keine

Anmeldung: bis 31. Januar 2016 bei Heike Kording (E-Mail: heiro.kording@t-online.de)