Siegerland Turngau e. V. 1886
Westfälischer Turnerbund - Deutscher Turnerbund

Bildung 2024

STG SIEGERLAND TURNGAU

Thema	**Aktiv-Wochenende für Frauen**
Termin	**24. – 25. Februar 2024**
Beginn / Ende	**Samstag, 13:30 Uhr, Turnhalle Allenbach** **Sonntag, nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr**
Zielgruppe	**Übungsleiterinnen, interessierte Frauen**
Ort	**Vereinsturnhalle Hilchenbach-Allenbach,** Stift-Keppel-Weg 29 **und Jugendwaldheim Gillerberg**
Kosten	**58,00 Euro** incl. Übernachtung und Verpflegung - Bettwäsche bitte mitbringen oder gegen Leihgebühr
Leitung	**Juliane Scheel**
Lizenzverlängerung	**Ja, für Übungsleiter-C-Lizenz mit 10 LE**
Programm	Samstagnachmittag (bitte Gym.-Matte mitbringen) **„Loop und Slide – mit kleinen Hilfsmitteln fit ins Wochenende starten“** – Juliane Scheel **„Training in wechselnden Intensitäten“ – zur Förderung der Fettverbrennung“** – Karin Schach Samstagabend **„Die positiven Effekte des Sports auf die Gesundheit“** Vortrag von Sabrina Meinhardt, Spezialistin für Bewegungsberatung AOK Nordwest. … Sport geht in jedem Alter und tut immer gut. … **anschließend gemütliches Beisammensein** Sonntagmorgen (bitte feste Schuhe und entsprechende Kleidung mitbringen) **„Outdoor- Fitness“ – gesundes Training draußen – Ausdauer- und Krafttraining geht immer und überall** - Juliane Scheel
Information bei:	Juliane Scheel, Tel. 02733 7768 / E-Mail: jscheel@gmx.de
Anmeldungen	**Anmeldungen bis 18. Februar 2024** an: jscheel@gmx.de, gs@siegerland-turngau.de, telefonisch an die Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus (02733 691490) oder an Juliane Scheel (02733 7768)

Geschäftsstelle Siegerland Turngau:
Wittgensteiner Str. 40, 57271 Hilchenbach-Allenbach
Tel. 02733 691490 / E-Mail: gs@siegerland-turngau.de

GYMWELT