



| | |
|---------------------------|--|
| Thema | Aktiv-Wochenende für Frauen |
| Termin | 22. – 23. März 2025 |
| 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) „Faszio® – Ganzheitliches Faszientraining“ - Training, bei dem Muskeln oder Bewegungen nicht in völliger Isolation trainiert werden – Anke Schneider „Locker vom Hocker?“ - intensives Training mit dem Hocker – Friederike Haß Samstagabend „Fördern durch Fordern“ – Raus aus der Komfortzone Information und Austausch – Friederike Haß, Sporttherapeutin anschließend gemütliches Beisammensein Sonntagmorgen (bitte feste Schuhe und entsprechende Kleidung mitbringen) „Mentales Fitness-Studio“ – Denken – Speichern – Merken – ein lustiger Mitmachvortrag „Brainwalk“ - Gedächtnistraining to go“ outdoor aktiv werden - Spaziergang mit unseren grauen Zellen - Viola Bruch, zertifizierte Gedächtnistrainerin |
| Information bei: | Juliane Scheel, Tel. 02733 7768 / E-Mail: jscheel@gmx.de |
| Anmeldungen | Anmeldungen bis 8. März 2025 an: jscheel@gmx.de , telefonisch an Juliane Scheel (02733 7768) oder an: bildung@siegerland-turngau.de |

Geschäftsstelle Siegerland Turngau:

In der Leimbach3, 57074 Siegen

