Land Frauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk

Gäste sind willkommen!

Fortbildung für Gymnastikleiterinnen

DER KREISLANDFRAUENVERBAND LUDWIGSBURG LÄDT EIN

SAMSTAG, 30. JANUAR 2027
74354 BESIGHEIM-OTTMARSHEIM

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Beckenboden & Training für Ältere mit dem Spinefitter

In dieser ÜL-Fobi dreht sich alles um Beckenboden und Training für ältere Teilnehmende. Entdecken Sie mit Olga Hutka den innovativen Spinefitter: Er hilft, Rückenverspannungen zu lösen, Schulter- und Nackenblockaden zu verbessern, tiefere Muskelgruppen zu aktivieren, Gelenke zu mobilisieren und eignet sich zur Faszienmassage. Freuen Sie sich auf viele praktische Übungsideen und fertige Stundenbilder zum direkten Umsetzen. Bewegung mit Spaß – für jedes Alter und jedes Niveau!

Referentin Olga Hutka

Bitte mitbringen
ÜL-Ausweis
Gymnastikmatte, Decke und Kissen
Schreibzeug
Getränk und Verpflegung

Organisatorisches

Termin
30.01.2027

Ort
Bürgerhalle Ottmarsheim
Keitländerstraße
74354 Besigheim-Ottmarsheim

Dauer
9.00 – 16.30 Uhr

Teilnahmegebühr
Mitglied 25,- Euro
Nichtmitglied 45,- Euro

Kaffee und Getränke sind Vorort - Selbstzahler.

Ansprechpartnerin
Kreisgeschäftsführerin
Dorothee Hanschek
Mail: info@kreislandfrauenverband-ludwigsburg.de
Tel.: 07141-459890

Anmeldung
ausschließlich über das Buchungsportal unter
www.termine.landfrauen-bw.de

Hinweis
Diese Fortbildung kann mit 8 UE zur Lizenzverlängerung (C-Lizenz) anerkannt werden.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!