

Fortbildungen 2019

Für Übungsleiter, Helfer und andere Interessierte



23. Februar „Fit in den Frühling“ (8 LE)

9 – 16.30 Uhr (1. Lizenzstufe)

- Aroha
- Stepp Intervall
- Aerobic-Bauch-Beine-Po
- Modern Stretching

Referentin: **Anja Sickinger**
Organisation: Jeannette Kunoth
Ort: Aegidiushalle, 69181 St. Ilgen

25. Mai „Fitness 3D: Kraft - Cardio – Beweglichkeit“ (8 LE)

9 – 16.30 Uhr (1. Lizenzstufe)

- Warm-ups - verschiedene Schwerpunkte
- Zirkeltraining - von der Planung bis zur Durchführung
- Eigengewichtstraining – nutze Deine innere Kraft
- Nacken - Schulter - Wirbelsäule:
Stabilität und Beweglichkeit

Referentin: **Silke Bonow**
Organisation: Ille Hums
Ort: TV Halle, Hauptstr. 74
69245 Bammmental

28. Sept. „Wir machen den Körper und Geist fit“ (8 LE)

9 – 16.30 Uhr (1. Lizenzstufe) Für Ältere, Senioren und Hochbetagte

- Beckenboden
- Brain-Fit-fit und vital
- Spaß mit Aerobic in allen Variationen:
 - Basics und einfache Choreographien für jeden

Referentin: **Anja Sickinger**
Organisation: Annerose Ruf
Ort: TV Halle, Hauptstr. 74
69245 Bammmental

30. November Jahresabschluss:

14.30 – 18 Uhr Treffen aller ÜbungsleiterInnen des Turngau Heidelberg

- Kaffeetrinken, Gespräche und Singen
- Lesung mit Rita Hausen:
Heiter, skurril oder nachdenklich. Kurzgeschichten
- Erika Fein, Gitarre

Organisation: Ressort Frauen, TG Heidelberg
Ort: TV Halle, Jugendraum,
Hauptstr. 74, 69245 Bammmental

Fortbildungen für die 2. Lizenzstufe werden nur über den BTB angeboten!
Informationen über die Fortbildungen auf der Homepage des TG Heidelberg, in der Badischen Turnzeitung oder Anruf bei den zuständigen Fachwarten.

Preise: Mitglieder Turngau Heidelberg 30 Euro;
Mitglieder anderer Turngaue 40 Euro; Gäste 60 Euro

Wir kümmern uns ...

Annette Gärtner

Stellvertr. Gauvorsitzende, Gauturnrätin Frauen
Gartenstr. 1, 69251 Gaiberg
Tel.: 0 62 23 / 40 52 8
E-Mail: Frauen@turngau-heidelberg.de

Jeannette Kunoth

Gaufachwartin „Aerobic + Dance, Vorführungen + Show“
Theodor-Heuss-Str.100, 69181 Leimen
Tel. 0 6224 / 82 78 32 3
E-Mail: Aerobic@turngau-heidelberg.de

Ille Hums

Gaufachwartin „Erwachsene“
Lessingstr. 2, 69190 Walldorf
Tel.: 0 62 27 / 64 60 4
E-Mail: Erwachsene@turngau-heidelberg.de

Annerose Ruf

Gaufachwartin „Ältere und Senioren“
Waldstr. 45, 69245 Bammental
Tel.: 0 62 23 / 40 35 0, Fax: 0 62 23 / 97 24 33
E-Mail: Aeltere@turngau-heidelberg.de

Frauen und Männer aktiv

Fortbildungen 2019

