

Thema

Aktiv-Wochenende für Frauen

Termin

26. – 27. März 2022

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

48,00 Euro incl. Übernachtung und Verpflegung
- Bettwäsche bitte mitbringen oder gegen geringe Leihgebühr

Leitung

Juliane Scheel

Lizenzverlängerung

Ja, für Übungsleiter-C-Lizenz mit 10 LE

Programm

Samstagnachmittag (bitte Gym.-Matte mitbringen)
„Bauch und Rücken – das perfekte Team für eine starke Mitte“
– Juliane Scheel
„M.I.T. – Moderates Intervalltraining“ – Susanne Fuchs

Samstagabend
„Stoffwechsoptimierung: – Wissen mach schlank!“
Vortrag von Susanne Fuchs. Was fördert den Energiestoffwechsel und was bremst ihn aus – Jede Kalorie auf die „Gold“-Waage legen? –Joggen, um die Fettverbrennung anzuheizen? - ...
anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntagmorgen (bitte feste Schuhe und entsprechende Kleidung mitbringen)
„Draußen aktiv“ – der positive Effekt des Ausdauertrainings auf den Stoffwechsel
Juliane Scheel

Information bei:

Juliane Scheel, Tel. 02733 7768 / E-Mail: jscheel@gmx.de

Anmeldungen

Anmeldungen bis 22. März 2022
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



Durchführung unter Beachtung der aktuellen Bestimmungen
der Corona-Schutzverordnung.

Internet: www.siegerland-turngau.de ▪ E-Mail: jscheel@gmx.de
Bankverbindung, IBAN : DE49 4605 0001 0068 0020 39