

# Turngau Südoberfranken

## Lehrgang: Training für die Körpermitte

Termin: Samstag, den 21.05.2022

Zeit: 10.00 – ca.16.30 Uhr

Wo: Turnhalle der Verbandsschule Breitengüßbach  
96149 Breitengüßbach, am Sportplatz

Anfahrt immer Wegweisern Hans-Jung-Sporthalle folgen, beide Hallen liegen hintereinander, 1. Halle rechts ist die Turnhalle der Verbandsschule

### **Thema:**

Mit einer trainierten Körpermitte fest im Leben stehen, sich so schnell nicht mehr aus der Mitte bringen lassen und sich dadurch den Alltag erleichtern – das sind die Ziele der Übungseinheiten

Referentin: Ines Lederle, lizenzierte Trainerin beim BTV

Lizenzverlängerungen 8 Stunden:

1.Lizenzstufe: ÜL C Allround-Fitness, ÜL C BLSV Breitensport Profil Erwachsene /Ältere, ÜL C BLSV Breitensport Profil Kinder/Jugendliche Trainer C Fitness-Gesundheit, Trainer C Fitness-Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene  
ÜL B Sport in der Prävention, ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere

Lehrgangsgebühr: BTV-Mitglieder	€ 50,00
Sonst. Sportvereinsmitglieder, Gymcardinhaber, sonst. Interessierte	€ 75,00

### **Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

wegen der bekannten Maßnahmen usw., diesmal ausnahmsweise Zahlung der Lehrgangsgebühr beim Lehrgang. Es gelten die zum Termin gültigen Hygienemaßnahmen, aus diesen Gründen ist auch fraglich ob der übliche Snack stattfinden kann oder jeder sich was mitbringen muss, gebe den Teilnehmern noch entsprechenden Bescheid

**Meldeschuß: 02.05.2022**

Meldeadresse: Gabi Stocker, Coburger Str. 83, 96215 Lichtenfels  
Telefon: 09571-4514 zwischen 18.00 u. 20.30 Uhr  
Fax: 09571-4510,  
e-mail: [Gabriele.Stocker@web.de](mailto:Gabriele.Stocker@web.de)-----