

Hallo liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,

wir möchten Euch/Sie herzlich zu unserer nächsten Fortbildung einladen. Der Lehrgang findet am

17. 06. 2023 von 10.00 - 14.00 Uhr

in der Turnhalle Goethestraße 45, 38350 Helmstedt, statt.

Pilates mit Balance-Pad und Rubberband

Das Pilatetraining kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert das Körperbewusstsein. Als Ergänzung und auch in Kombination, bieten Balance-Pad und Rubberband neue Impulse für deine Übungsstunde. Das Gleichgewicht wird gefördert und die tiefliegende Muskulatur trainiert.

Übungen und Ideen werden vorgestellt und erarbeitet!

Den richtigen Trainingseffekt erreichen wir ohne Turnschuh, bitte bringt Socken und falls vorhanden ein Balance-Pad mit!

Link zum Bildungsportal:

<https://bildung.ntbwelt.de/veranstaltung.php?id=F62D984C59344DE1AA500F0104A2369D>

Die Anmeldung bitte über das Bildungsportal, nur wenn Ihr gar nicht zurecht kommt, dann an mich.

Wir freuen uns auf Euch/Sie!

Liebe Grüße

Bärbel