



Christa Porten
Flachsbühlstr.30
65232 Taunusstein
Tel.: 06128 / 42523
e-Mail: otto.porten@online.de

Landessportbund Hessen e.V.

Sportkreis Rheingau - Taunus

Taunusstein, den 08.09.2013

Liebe Übungsleiterinnen,
liebe Übungsleiter

der Sportkreis Rheingau Taunus führt einen Lehrgang im Freizeit- und Breitensport
sowie für die zweite Lizenzstufe / Gesundheitssport durch.

Datum: 05. Okt 13

Zeit: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Ort: Sport- und Jugendzentrum Taunusstein Bleidenstadt
Taunusstrasse 32 Sporthalle**

Referentin: Simone Müller Isbh Referentin

Thema: Cardio Workout Mix und aktive Entspannung

in diesem Tagesworkshop erlebst Du eine bunte Mischung aus Herz- Kreislauf-
training, Bodyworkout und Entspannung. Vorgestellt wird Aroha Physiodynamics,
ein schweißtreibendes Ausdauer Konzept im 3/4 Takt mit anschließendem
funktionellen Workout für Rücken und Bauch, sowie ein fetziger Latin-Dance-Mix
mit effektiven Übungen für Beine und Arme. Jeder Teil endet mit einem intensiven,
tiefen Stretching und einer Entspannungsübung zum Ausklang.

Die Teilnahmegebühr beträgt € 40,00 und ist am Lehrgangstag in **BAR** zu zahlen.
Der Lehrgang wird als offizielle Fortbildungsmassnahme " Allgemein " sowie für die
zweite Lizenzstufe (Allg. Gesundheitsförderung - Primär Prävention) mit 8 UE anerkannt.

Anmeldungen bitte an meine obige Anschrift.
Mitzubringen sind Brasils und Verpflegung

Christa Porten
Sportwartin

Sollte die Ausschreibung für Dich nicht zutreffen, bitte im Verein weitergeben