

**Einladung zum Fortbildungslehrgang
des BLSV-Bezirktes Oberfranken**

für Übungsleiter, Nachwuchskräfte und Interessierte

„Fitness pur“

Am Samstag, den **28. April** 2012

10.00 Uhr – ca. 14.00 Uhr

in der neuen Zweifachhalle der Bognerschule in Selb
Eingang Heidestr. neben der Berufsfachschule

Themen:

xZumba - der neueste Fitnessrend

Man muss nicht tanzen können, um sich zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue oder Cumbia zu bewegen und mit Spaß fit zu werden. It's not just a work-out – it's a party!!!

Neues vom Theraband

kleines Band mit großer Wirkung - überraschend vielseitig - das Fitnessstudio für die Hosentasche

Wellness total

Relaxing pur - genieße verschiedene Entspannungsvarianten wie progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder autogenes Training mit Entspannungsgeschichte

- zwischendurch kleine Pause -

Referentin:

Monika Engelhardt

Lehrgangsgebühr:

15 ,-- Euro

Kreis Wunsiedel

Anmeldung:

bis **22. 04. 12** per Telefon/ Fax / E-Mail (Birgit Hilpert s. unten)

Wichtig:

Bitte Gymnastikmatte und - soweit vorhanden - Theraband mitbringen!

- **Die Fortbildung wird mit 5 UE zur Lizenzverlängerung ÜL-C- Breitensport (vormals Übungsleiter -A) anerkannt!**

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Helga Fischer

**Anmeldung Kreis Wunsiedel
Birgit Hilpert**

Oberdorf 1, 95615 Marktredwitz

Tel. . 09231 3118

Fax: 091233/ 505712

E-Mail: d.hoerwarth@t-online.de