

**Die Sportwartin und die Seniorenwartin laden herzlich ein zum
Gymnastiklehrgang-Süd in Regensburg am 23.03.2019 :**

„Vital Training mit Gabi“

8 UE mit folgendem Lehrgangsinhalt:

Bewegung ist die beste Möglichkeit ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen wichtige Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, das Gleichgewicht lässt nach. Unser Körper erhält nur die Funktionen, die er auch nutzt und im Alltag braucht! Schuld ist also nicht nur der Alterungsprozess, sondern auch wie die körperlichen Fähigkeiten trainiert werden. Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in Deine Kursformate, auch für Ältere, integrieren kannst.

- Trainieren mit allen Sinnen mit den Brasils, Jacaranda Ball, Redondo Ball
 - Zirkel „Gesund Trainieren“
 - Brain Fitness

Referentin: Gabi Fastner

Veranstaltungsort: Werner von Siemens Gymnasium, Halle 3, Eingang Brennesstraße 4, 93059 Regensburg

Teilnehmergebühr: 25 Euro für DJK Mitglieder, 35 Euro für Nichtmitglieder
für Kaffee und Kuchen wird gesorgt

Veranstaltungsbeginn: 8.45 Uhr - Ende gegen 16.15 Uhr

Allgemeiner Hinweis: Isomatte und Verpflegung mitbringen,

Lehrgangsleitung: Heike Angerer, Sportwartin DJK-Diözesanverband

Anmeldung bei der Sportwartin: per Telefon 0961-6349981, per Mail: ha.weiden@web

Anmeldung bei der Seniorenwartin: Renate Poeplau per Telefon 09403-967190
per eMail: renate.poeplau@t-online.de

Lizenzverlängerung: Lehrgang ist mit 8UE zur ÜL Verlängerung geeignet, jedoch nicht die P-Lizenz, eine Teilnahmebestätigung wird am Ende des Lehrgangs ausgehändigt

!!!!Die Teilnehmergebühr mit Anmeldung überweisen an :

DJK-Diözesanverband Regensburg, Liga-Bank Regensburg,
IBAN: DE09 7509 0300 0001 1009 12 BIC: GENODEF1M05
Verwendungszweck "Gymnastiklehrgang Süd"

Meldeschluss: 15. März 2019

Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr als Unkostenbeitrag einbehalten!

