

„Ein starker Rücken“



Hält uns von Kopf bis Fuss zusammen

| | |
|--------------------------------|--|
| Datum | Samstag 13. September 2014 |
| Zeit | 9:00 - 13:00 Uhr |
| Ort | Schützenmatt.Turnhalle in Zug |
| Kursleitung | Ramona Rudolph Esa Leiterin allround; Trainerlizenz C/Breitensport & B/ Präventionssport |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none"> - Die koordinierte Körperhaltung - Die lokale und globale Muskulatur - Übungen mit Schwerpunkt Kräftigung, Stabilisation und Beweglichkeit |
| Ziele | Sie kennen die verschiedenen Trainingsfaktoren für eine Lektion „starker Rücken“ |
| Teilnahme | Offen für alle interessierten Leiterinnen mit Grundkurs oder entsprechender Ausbildung |
| Kosten | SVKT-Leiterinnen 40.00 Fr. verbandsfremde Leiterinnen 50.00 Fr. |
| Mitbringen | Turnkleider, Jacke, dicke Socken, Kursausweis, Schreibmateriel, Verpflegung, Gute Laune |
| Versicherung | ist Sache der Teilnehmer |
| Kursbestimmungen | Siehe Anlage |
| Anmeldung | bis 16. August 2014 an Ramona Rudolph, Burgmatt 18, 6340 Baar Tel. 076/ 757 34 32 rr.rudolph@gmx.de |
| Es freuen sich auf euch | Sonja Virchaux & Ramona Rudolph |





SVK- Erwachsene / 50+

SVKT Frauensportverband