

# "Bewegung für Jederman"

mit Tanz, Spiel und Alltagsgeräten; "Lernen-Lachen-Leben"



<b>Datum</b>	<b>Samstag 17. September 2016</b>
<b>Zeit</b>	9:00 - 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Schule Limmat A in Zürich
<b>Kursleitung</b>	„Esther Büchi“ Fachleiterin Fit Gym (Pro Senectute Region Zürich)
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tänze im Sitzen + Variationen im Stand</li> <li>- Vielseitig verwendbare Handgeräte (HG) aus dem Alltag oder selbst gemacht</li> <li>- Angepasstes Kraft- und Ausdauertraining</li> <li>- ideenreiche Spiele und Spielerei</li> </ul>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude am Bewegen mit Tänzen</li> <li>- feine Bewegungsformen mit Einbezug des ganzen Körpers</li> <li>- Übungen für das Gedächtnis und den Atem</li> </ul>
<b>Teilnahme</b>	Offen für alle interessierten Leiterinnen mit Grundkurs oder entsprechender Ausbildung
<b>Kosten</b>	SVKT-Leiterinnen 50.00 Fr. verbandsfremde Leiterinnen 55.00 Fr.
<b>Mitbringen</b>	Turnkleider, Jacke, dicke Socken, Kursausweis, Schreibmateriel, Verpflegung, Gute Laune 😊
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmer
<b>Kursbestimmungen</b>	Siehe Anlage
<b>Anmeldung</b>	<p><b>bis 20. August 2016</b>  an Ramona Rudolph, Burgmatt 18, 6340 Baar  Tel. 076/ 757 34 32  <a href="mailto:rr.rudolph@gmx.de">rr.rudolph@gmx.de</a></p>
<b>Es freuen sich auf euch</b>	<p><b>Ramona Rudolph</b></p> 