

Gelassen durch die Wechseljahre

Bewegungs- und Entspannungsübungen

Termin	22. März 2014 14:00 – 17:00 Uhr
Beschreibung	<p>Durch moderne medizinische Therapien werden die Beschwerden der Wechseljahre in vielen Fällen gemildert; dennoch stellen sie einen gravierenden Einschnitt im Leben der Frau dar, der nicht einfach zu bewältigen ist.</p> <p>Wie können wir als Übungsleiter in unseren Stunden Frauen helfen, diese Lebensphase gelassener anzugehen und besser zu bewältigen?</p> <p>Zum Beispiel durch Vermittlung von geeigneten Bewegungs- und Entspannungsübungen und anderes mehr.</p>
Ort	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
Veranstalter	Turngau Rhein-Limburg
Teilnehmerkreis	Übungsleiter, alle Interessierten
Referentin	Irmgard Fluhrer, Dipl.-Wellness und Mental Coach, Gestaltungspädagogin
Lizenzverlängerung	<p>4 LE für die Profile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness + Gesundheit Erwachsene • Fitness + Gesundheit Ältere • Fitness und Aerobic • 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention • Allgemeiner Breitensport
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
Anmeldung	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
Bitte mitbringen	Unterlage, Schreibzeug, Hallenschuhe, dicke Socken
Teilnehmergebühr	10.00 € mit Gymcard, 11.00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder