

Gymnastiklehrgang Nord

Der DJK-Diözesanverband Regensburg lädt Euch sehr herzlich am Samstag, den 21.10.2017 zum Gymnastiklehrgang-Nord nach Weiden ein:

**„Rück Dich fit“
mit
Referent Markus Lindner**

Zusammen mit der Seniorenwartin Renate Poeplau haben wir folgenden Lehrgangsinhalt mit 8 Unterrichtseinheiten ausgewählt:

„Zurück zu Deiner Mobilität“

Den Alltag einfach meistern durch richtige Ansteuerung und Ausführung verschiedener Bewegungsmuster.

„Einfaches Krafttraining“

Hier gibt es für jedermann/frau ein einfaches Beweglichkeits- und Krafttraining.

„Hatha Yoga für Senioren“

Gleichgewicht zwischen Körper und Geist mit der tiefen Yoga-Atmung werden hier angestrebt.

- Veranstaltungsort:** Elly-Heuss-Gymnasium, Weigelstraße 26, 92637 Weiden
- Veranstaltungsbeginn:** 8.45 Uhr - Ende gegen 16.15 Uhr (Mittagspause ca. 30 Minuten)
- Teilnehmergebühr:** 25,00 Euro für DJK-Mitglieder ; 35,00 Euro für Nichtmitglieder (inklusive Verpflegung und 2 Getränke á 0,5 Liter pro Person)
- Allgemeiner Hinweis:** Bitte eine Iso-/Yogamatte, evtl. warme Socken, Schreibutensilien mitbringen.
- Anmeldung bei der Sportwartin:** Heike Angerer, per Telefon 0961-6349981
oder per eMail: ha.weiden@web.de
- Anmeldung bei der Seniorenwartin:** Renate Poeplau, per Telefon 09403-967190
oder eMail: reate.poeplau@t-online.de

Lizenzverlängerung:

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

Die Teilnehmergebühr bis spätestens 15.10.2017(Anmeldeschluss) überweisen an:

DJK-Diözesanverband Regensburg, Liga-Bank Regensburg,

IBAN: DE09 7509 0300 0001 1009 12

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck „Gymnastiklehrgang Nord“

Bei Nichtteilnahme wird die Teilnehmergebühr als Unkostenbeitrag einbehalten!