

Bitte um Weiterleitung an alle Übungsleiter, Nachwuchskräfte und Interessierte der Vereine

FORTBILDUNGSLEHRGANG

Lehrgang:

Samstag, 20. März 2010:
15.00 bis 17.30 Uhr

Margit Mannhart

„Stretching“

Wahrnehmung von gegenläufigen Energieströmungen im Körper, um Übungen fließend und geschmeidig (Aufmachen besonders in der Dehnung und Dehnungserweiterung) verlaufen zu lassen.

„Stärkung der Skelettmuskulatur“ (z. B. Wirbelsäule) durch Kräftigungsübungen

Mit Margit Mannhart trainieren sie ganzheitlich, witzig, aber dennoch präzise und sehr effektiv.

Lehrgangsort:

Turnhalle des MTV Hernals
1170 Wien, Jörgerstraße 36
Telefon: 01/406 91 20 (Kantine)

Lehrgangsleitung:

Mimi Bogg – BFW und LFW für Allgemeine Gymnastik

Gesamtkursbeitrag:

Lehrgang Euro 15,---
Der Betrag ist bei Kursbeginn zu entrichten.

Anmeldungen und Auskünfte:

Wir bitten **unbedingt** um vorherige schriftliche oder telefonische Anmeldung (täglich ab 20.00 Uhr)
an Frau Mimi Bogg, 1090 Wien, Zimmermannsgasse 1/21,
Telefon: 01/405 41 89.

Mit sportlichen Grüßen,
Mimi Bogg
BFW und LFW für Allgemeine Gymnastik