TURNGAU ODENWALD
IM HESSISCHEN TURNVERBAND E.V.

Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport
Ursula E. Kohl, Leisbühl 5, 64807 Dieburg

08.05.2015

Lehrgang : Dancing Pilates

Cardio Pilates ist die Verschmelzung von weichen fließenden Dance Elementen und Pilates, ein effektives Ganzkörperworkout mit Fatburner Effekt. Es verbindet Ausdauertraining und gezieltes „Core-Workout“. Das Herz-Kreislauf System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und die Haltung und Figur verbessert.
Einzigartig ist die direkte Verbindung von dynamischem Cardio Training mit den besten Elementen der Pilates Methode innerhalb eines Bewegungsablaufes – im Stand und auf der Matte.
Anhand von zwei schweißtreibenden Masterclasses werden wir uns praktisch und theoretisch dem Thema nähern, so das du am Ende des Tages befähigt sein solltest deine eigene Dancing-Pilates Stunde zu gestalten.

Termin: Sa., den 27.06.2015
Zeit: 9.00 – ca. 16.00 Uhr
Ort: Halle des TSV Höchst, Jahnstr., 64739 Höchst,
Gebühr: **35**,00€ (ohne Verpflegung)
Referenten: Simone Müller, HTV und DTB - Referentin
Sonstiges: Der Lehrgang wird mit 8LE für die Lizenzverlängerung der 1. und 2. Stufe (C- und B-Lizenz) anerkannt.
Bitte eine Iso-Matte, und wenn vorhanden, einen Redondo-Ball mitbringen.

Die Anmeldung geht schriftlich an Ursula Kohl bis zum 20.6.2015 und ist erst mit dem Einzahlen des Teinehmerbetrags auf das Turngaukonto von Ursula Kohl, IBAN DE69508526510032093353, BIC HELADEF1DIE, mit dem Vermerk „Dancing Pilates “, gültig. Bitte Name und Verein angeben.

Mit sportlichen Grüßen

Ursula E. Kohl
Vors. FB

Anmeldung zum Lehrgang „Dancing Pilates“ am 27.06.2015

(Bitte verwendet dieses Formular, danke.)

Anmeldung an Ursula Kohl, Leisbühl 5, 64807 Dieburg, oder an:
gesundheitssport@turngau-odenwald.de

Für den Lehrgang am 27.06.2015 melde ich den Verein

---------- mit ---------- Person/en verbindlich

an.

Es nimmt / nehmen teil:

Verantwortlich für die Meldung: (Name, Adresse, E-mail)