

WS 2044

SMOVEY – Happy Swing Tag

Termin:	4.7.2020	Tag:	Samstag
Uhrzeit:	9 bis 14.30 Uhr	LE:	6
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	2.6.2020
Ort:	Einrichtung: TV Askania Bernburg Straße: Heinrich-Rau-Straße 10 PLZ/ Ort: 06406 Bernburg		
Kosten:	Gymcard Mitglieder LTV Normaltarif	30 Euro 36 Euro 56 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	Einsteigerworkshop - Theorie und Praxis mit diesem auch therapeutisch einsetzbaren und trendigen Kleinsportgerät. Wir bringen uns mit und durch die Ringe mit integrierten Stahlkugeln so richtig in Schwung und werden viel Spaß haben.		
Anmeldung über:	An den TV Askania Bernburg, Heinrich-Rau-Straße 10, Tel.03471/623657, E-Mail: gesundheit-zentrum@t-online.de Volksbank-Börde-Bernburg eG, IBAN: DE 91810 6905 20100 150665, BIC: GENODEF 1WZL - Bei Vorkasse 10% Ermäßigung!		
Lizenzverlängerung für:	1., 2. Lizenzstufe		

WS 2045

Gesundheitstag Wernigerode – Smovey und Pilates

Termin:	10.10.2020	Tag:	Samstag
Uhrzeit:	9 bis 16 Uhr	LE:	56
Referent:	Janka Daubner	Meldeschluss:	1.10.2020
Ort:	Einrichtung: Sporthalle Kohlgarten Straße: Kohlgartenstraße 1 PLZ/ Ort: 38855 Wernigerode		
Kosten:	Normaltarif	30 Euro	
Inhalte/ Beschreibung:	<p>Pilates als ganzheitliches Training ist in aller Munde. Es ist Dehnung und Kräftigung in einem und stärkt unser „Powerhouse“. Sanfte Bewegungen bringen den Körper in Form und schaffen ein neues Körpergefühl. Lerne Dich und Deinen Körper genauer kennen und bringe diese Idee Deinen Teilnehmern nahe.</p> <p>Smovey ist ein In- und Outdoortraining mit</p>		
Anmeldung über:	Dana Brüning (Bildung) Kreissportbund Harz, Bahnhofstraße 39, 38855 Wernigerode, Tel.: 03943/55711-16 E-Mail: bruening.d@ksb-harz.de		
Lizenzverlängerung für:	1., 2. Lizenzstufe		