

TURNGAU Fichtelgebirge – Nordoberfranken

im Bayerischen Turnverband e.V.



Stellv. Turngau Vorsitzende
Gymwelt + Gesundheitssport
Dorle Kefferstein Zelchstr.6 95 213 Münchenberg
Tel. 09251-5210 Fax 09251/ 8 99 99 2 E-Mail: „kefferstein@gmx.de“

An alle Turn- u. Sportvereine
Im Turngau Fichtelgebirge – Nordoberfranken

Münchenberg, im Mai 2011

Liebe Sportfreunde,

wir sind stolz, Euch seit langem wieder eine Serie der Xundheits – Spots mit Markus Franz anbieten zu können.

1.) am 24. September 2011 von 13.00 bis ca. 17.00 Uhr

in Marktleuten, Turnhalle des TB Marktleuthen, Schützenstrasse

Thema: Xundheits – Spots :“ **Kraft in allen Lagen**“

Wir finden den gesundheitsorientierten Mittelweg zwischen sanften, schonene Den Kräftigungsübungen und hocheffektiven, intensiven Übungsausführungen. Ideen und Erfahrungen treffen auf Wissenschaft und Trainingslehre – „ss kommt immer darauf an ...“

2.) am 15. Oktober 2011 von 13.00 bis ca. 17.00 Uhr in Carlsgrün

Turnhalle des TSV Carlsgrün , Turnhallenweg 2

Thema : Xundheits – Spots „ **Anfang und Ende**“

Wir sammeln Trainings-, Spiel- und Übungsideen für den Stundenaufakt und das Ende des Trainings. Aufwärmen, Spielen und „Umschalten“ für Jung und Alt und Cool down, Entspannung und Ausklang für Groß und Klein- „garantiert mit viel Spaß!“

3.) am 12. November 2011 von 13.00 bis ca. 17.00 in Münchenberg - Meierhof

Turnhalle des TV Meierhof

Thema : Xundheits – Spots „ **Fitte Gelenke**“

Wir trainieren möglichst schonend für unsere Gelenke... Füße, Knie, Hüfte, Schulter, Handgelenke und auch die Wirbelsäule. Sowohl für das Aufwärmen, für Kraft und Beweglichkeit im Hauptteil oder dem Ausklang suchen wir Trainingsformen und Übungsalternativen, die die Gelenke möglichst wenig bzw. schonend beanspruchen – „das muss nicht sein?“.

Jeder kann an den einzelnen Themen teilnehmen, wer an allen drei Themen teilnimmt kann damit folgende Lizenzen verlängern :

1. Lizenzstufe Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit (alt BTV – Turnen, Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere (alt BLSV –A) und Profil Kinder/Jugendliche (alt BSJ-J)

Teilnehmer Gebühren: *pro Thema, pro Person € 20,00, Lizenzverlängerer insgesamt € 70,00*
(€ 10 gehen an den BTv)

Die Anmeldung ist gültig, wenn die Lehrgangs – Gebühren auf dem Konto:

Dorle Kefferstein, Kto Nr. 76 1324 5 BLZ 780 608 96 VR Bank Münchenberg eingegangen sind.

Meldung schriftlich an : Dorle Kefferstein, Zelchstr. 6, 95213 Münchenberg

Fax. 09251 – 8 99 99 2, E-Mail kefferstein@gmx.de

Meldeschluss : **5. September 2011**

Wir freuen uns auf Euer Kommen

Uschi Findeiß
TG Vorsitzende

Markus Franz
Stellv. + Referent

Dorle Kefferstein
Ref. Gymwelt u. Gesundheitssport