T U R N G A U A N S B A C H

E I N L A D U N G

Ausschreibung FACHGEBIET **Aerobic** TURNBEZIRK **Mfr.** TURNGAU **Ansbach**

THEMA:	**Aerobic / Step / Rücken und Athletic Flows**
ZIELGRUPPE:	Übungsleiter, Assistenten und Interessierte
REFERENTIN:	Bea Keller
VERANSTALTER:	Turngau Ansbach
TERMIN:	Samstag, 25. September 2010
ZEITPLAN / INHALTE:	09:30 – 15:45Uhr 09:30 - 11.00 Aerobic (4 x 32 Blöcke) 11.15 - 12.45 Step (1,2,3,4 und 4,3,2,1 Schneiden mal etwas anders) 12.45 - 13.15 Pause 13.15 - 14.45 Rücken-Flows (Fließende Bewegungen und Übungspositionen die ineinandergreifen Flows entstehen lassen. Ein weiches, bewusstes und intensives Training entsteht. 15.00 - 15.45 Athletic Flow (langsame fließende Bewegungen im 3/4 Takt)
ORT:	Gymnastikhalle TV 1896 Heilsbronn Nürnberger Straße in Heilsbronn
TEILNEHMERGEBÜHR:	25,-- €
MELDEADRESSE:	Martina Pillot Pfarrgasse 6 91560 Heilsbronn oder e-mail martina.pillot@turngau-ansbach.de
MELDEVERFAHREN:	Meldung schriftlich oder per e-mail mit Name, Anschrift, Tel. und Verein! Teilnehmergebühr überweisen an: Martina Pillot Sparkasse Heilsbronn BLZ 765 500 00 / Kt.Nr. 760 162 974 **Aerobic10 angeben!** **Meldung gilt nur nach Eingang der Gebühr!**
MELDESCHLUß:	**14. September 2010**
WICHTIG:	Teilnehmerzahl auf 20 begrenzt. Bei Absage durch Teilnehmer wird die Gebühr einbehalten - bitte für Ersatzteilnehmer sorgen!
VERPFLEGUNG:	TVH sorgt für Kaffee und Kuchen