

Fortbildung Frauensport

für Übungsleiterinnen

Aer-Tango

Dance-Aerobic mal anders: zu fetziger, energiegeladener Tangomusik, wird eine Aerobic-Choreographie erlernt, die nicht nur Spaß macht, sondern auch noch fit hält. Aerobes Ausdauertraining auf südamerikanische Art. Lass dich vom Rhythmus mitreißen!!!

Flo(o) Work

Bietet dir ein **Workout** der besonderen Art mit kraftvollen und doch gleichzeitig geschmeidigen, fließenden („**flow**“) Bewegungen im Stand und am Boden(=**floorwork**) unter Einsatz eines alltäglichen und doch ungewöhnlichen Hilfsmittels. Verschiedene Muskelgruppen werden angesprochen, die Zentrierung über die Körpermitte bleibt erhalten.

Lass dich überraschen!!!

(Bitte eigene Matte mitbringen!!!)

Referentin: Dagmar Perrar
Termin: **Samstag, den 11. September 2010**
Zeit: 14.30 - 18.00 Uhr
Ort: Alte Sporthalle der Realschule, 59348 Lüdinghausen ,
Tüllinghofer Str. (Nähe Finanzamt)
Meldeschluss: 01. September 2009
Anmeldung Gisela Groesdonk , Buchenstr. 90 , 59379 Selm
Telef.: 02592/4275 [E-Mail:groesdonk48@t-online.de](mailto:Gisela.groesdonk@t-online.de)
Teilnahmegebühr: 8,00 Euro
Bank: Volksbank Selm Kto. 110124101 BLZ 40165366

Senden Sie Ihre E-Mail mit Fragen, Anregungen oder Kommentaren zu dieser Website an:

webmaster@turngau-muensterland.de
[Kontaktinformation + Impressum](#)