

Langhantel „pull & press“ trifft Mindfulness für Body and Mind LG-Nr. 23 750 308 20 09 (8UE)

Langhantel ist die Königsdisziplin des Kraftsports.

Ein Langhantelset besteht aus einer Stange (2kg) und Scheiben 2x5kg, 2x2,5kg, und 2x1,25kg. Diese können individuell je nach Trainingszustand bestückt werden.

Beine, Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps, Bauch und Po werden durch Einsatz verschiedener Gewichte und Wiederholungen trainiert und definiert. Mit antreibender Musik und der Dynamik innerhalb der Gruppe ist Spaß trotz Schweiß und Anstrengung vorprogrammiert.

Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Tag mit Technischulung, Muskellehre und ganz viel Praxis.

Jeweils nach der Praxis blicken wir in die Vielfalt von Möglichkeiten zur Entspannung für Körper und Geist, zur Integration in den Alltag und die Sportstunde.

- Atemtechniken zur Stressbewältigung und Konzentration
- Augengymnastik
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereise

Termin: Samstag, 02.12.2023, 10:00 – 16:30 Uhr

Meldeschluss: 24.11.2023

Meldung an: Geschäftsstelle des Turngaus geschäftsstelle@turngau-main-spessart.de
oder elke.lappert@btv-turnen.de

Ort: Karlstein, Anton Wombacher Haus, Auwanne 1

Teilnehmer: Übungsleiter/ Interessierte

Referentinnen: Ulrike Lorenz: Fitnesstrainer:in Gerätefitness, Zumba Instruktor
Nicole Aulehla

Gebühr: Mitglieder von Vereinen, die zahlendes BTV-Mitglied sind: 55,00 €
Sonstige Personen: 82,50 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Decke, Sportkleidung und feste Hallensportschuhe.

Langhantel können gestellt werden.
Wer ein eigenes Langhantelset hat, bitte mitbringen
und bei Anmeldung informieren.

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter C Breitensport Schwerpunkt: Allround-Fitness



Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere
BLSV: Übungsleiter C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche