

**Der KreisLandFrauenverband
Main-Tauber lädt ein**



Gäste sind willkommen!

Samstag, 18. März 2023

97980 Bad Mergentheim-Wachbach

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Krafttraining – Gleichgewicht – Beckenboden

An diesem Tag stehen drei Themen im Fokus, die alle mit fortschreitendem Alter eine wichtige Rolle spielen. Es werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, Krafttraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen und vor allem mit dem eigenen Körpergewicht in die Stunde einzubauen. Weiterhin werden wir ein vielfältiges Gleichgewichtstraining und gezieltes Training für den Beckenboden, in Kombination mit der Atmung und auch als Hilfestellung im Alltag erfahren.

Termin	Samstag, 18.03.2023
Ort	Turnhalle Erpfentalstr. 5 97980 Bad Mergentheim-Wachbach
Dauer	09.00-16.30 Uhr ab 16.00 Uhr Kaffee
Referentin	Eva Breitschäfer
Teilnahmegebühr	Mitglied 10,- Euro Nichtmitglied 20,- Euro zzgl. Verpflegungskosten
Arbeitskreisfrau	Ellen Götz
Anmeldung bei bis 11.03.23	Arbeitskreisfrau Ellen Götz Tel.: 07931-45800 E-Mail: ue.goetz@gmx.de
Bitte mitbringen	ÜL-Ausweis Matte

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!