LandFrauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
Bildungs- und Sozialwerk

Der LandFrauenverein Rinderfeld lädt ein zum Seminar

Samstag, 17. Juni 2023

Gemeindesaal im Alten Schulhaus
97996 Niederstetten

Gäste sind willkommen!

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

Gesundheit

Termin	**Samstag, 17. Juni 2023**
Ort	Gemeindesaal im Alten Schulhaus Rinderfeld 43 97996 Niederstetten
Dauer	9.30 – ca. 16.00 Uhr
Referentin	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
Teilnahmegebühr	10,- Euro für Mitglieder 20,- Euro für Nichtmitglieder
Verpflegungskosten	ca. 10,- Euro
Anmeldung bis 03.06.2023 bei	Lilo Weber / Birgit Frieß Tel.: 07933-638 / 07933-1307 E-Mail: LF-Rinderfeld@t-online.de
Bitte mitbringen	• Matte • Handtuch für Matte • event. Kissen • Sportkleidung Indoor und Outdoor • ggf. Wechselkleidung

Ein entspannender „Rundum fit“-Tag unter Frauen erwartet Sie. Tanken Sie Energie auf und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Kehren Sie dem Alltag für einen Tag den Rücken und kommen Sie erfrischt und ausgeruht nach Hause.

Selbstfürsorge – was ist das?	Einführung in Theorie und Praxis
Zumba	Ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombinieren. Getanzt wird auf lateinamerikanische sowie internationale Musik.
Modernes Intervalltraining	Das moderne Intervalltraining, kurz HIIT genannt ist eine Trainingsmethode, das aus kurzen Intervallen in Kombination mit Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen kombiniert mit Seilspringen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.
Ganzkörper-Workout im Freien	Das abwechslungsreiche und moderne Ganzkörpertraining findet in der freien Natur statt. Als Trainingsgeräte werden Bäume und Bänke verwendet.
Fantasiereise	Kurze geführte Fantasiereisen dienen der Entspannung und der Gesundheitspflege.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!