

Anmeldung

Zum Mitmachen benötigen Sie: Rechner / Laptop mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (alternativ ein kabelloses Headset) und Internetzugang.

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Mitglied im Ortsverein: _____

Alle Teilnehmer der Online-Veranstaltung erhalten spätestens am Tag vor dem jeweiligen Termin einen Zugangslink und weitere Informationen zu der Veranstaltung zugesendet. Derzeit werden unsere Online-Veranstaltungen mit Zoom-Meetings durchgeführt.

Datum, Unterschrift: _____

Bitte beachten: Antwort per E-Mail (Bitte Anmeldebogen ausfüllen, unterschreiben und einscannen) an

anmeldung@landfrauen-bw.de

Rückfragen zur Anmeldung unter Tel.: 0711-248927-12

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

„kurz & kompakt“

Online-Fortbildungen für Übungsleiterinnen

April und Mai 2021

Gäste sind
willkommen!



„Kurz & kompakt“

Die Online-Kompakt-Fortbildungen für Übungsleiterinnen sind kurze, auf zwei Stunden komprimierte Fortbildungen. Ganz bequem kommen die Referentinnen und Referenten über Zoom-Meetings direkt zu Ihnen nach Hause.

Die Fortbildungen sind für Mitglieder des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Der Anmeldeschluss ist immer jeweils fünf Tage vor dem Termin.

23. April 2021, 19 Uhr

Ernährungstipps für Übungsleiterinnen als optimale Umsetzung im Vereinssport

Verbesserte Leistungsfähigkeit und kürzer Regenerationszeiten sind wichtige Aspekte für jeden. Hier erhalten Trainerinnen, Übungsleiterinnen und Sportlerinnen zahlreiche Tipps und einfache alltagstaugliche Möglichkeiten um diese, egal in welcher Sportart, oder in welchem Bereich, optimal umzusetzen.

Referent: Stephan Müller,
Ernährungscoach zahlreicher Weltmeister, Olympiasieger und Top Sportler (u.a. für die österreichische Skisprungnationalmannschaft, Deutsche Eishockey Nationalmannschaft, VfB Stuttgart, Holstein Kiel uvm.). Der mehrfache Buchautor ist seit Jahren jeden Monat Live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz



30. April 2021, 19 Uhr

Pilates-Prinzip

Pilates ist ein systematisches und ganzheitliches Körpertraining. Wir festigen die Prinzipien des Pilates und üben an uns selbst und in Gruppen, wie die Prinzipien umgesetzt werden.

Referentin: Christine Euchner, Pilates Modymotion Trainerin für Matwork

07. Mai 2021, 19 Uhr

Rücken- und Faszientraining mit Tennisbällen

Rücken und Faszien gehören zusammen. Mit den Tennisbällen können alle Aspekte eines gesunden Rückentrainings berücksichtigt werden. Praxis pur!

Referentin: Heike Mai, STB- und WLSB-Referentin im Bereich Aus- und Fortbildung

22. Mai 2021, 10 Uhr

Line-Dance

Freude beim Tanzen ohne festen Partner mit Musik aus allen Kategorien.

Referentin: Ines Maaß, Personal-Trainerin (DTB), Line-Dance-Trainerin nach NTA

28. Mai 2021, 19 Uhr

Bodyweighttraining

Das Training ist ein funktionelles und effektives Fitnessworkout mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand. Es werden unterschiedliche Fitnesslevels in verschiedenen Intensitäten und Variationen angeboten.

Referentin: Bettina Häfele, Fitness- und Gesundheitstrainerin (SAFS)