

Lehrgang im Turngau WENDELSTEIN

FACHGEBIET AEROBIC

Sonntag, 10. September 2017
9.30 Uhr – 14.30 Uhr

Turnhalle der Grund –u. Mittelschule
84424 ISEN Bräuanger 1

REFERENTIN: Gabi Fastner, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin.
Bekannt durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM und ihre millionenfach angesehenen Youtube Videos.
Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/innen in München.
Entwicklerin mehrerer Trainingskonzepte, darunter „TIEMU“, „Funktionelles Figurtraining“, „Brasil Workout“. Mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.

THEMEN:

➤ **Faszientraining update** (9.30- ca.12.00 Uhr)

➤ **Jacaranda ®** (12.30.-14.30 Uhr)



Das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit deinem Gesamtgewicht von ca. 500 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Die Handhabung des Jacaranda Balles ist vergleichbar mit dem in der Hand Halten einer mit etwas Flüssigkeit gefüllten Schale, wobei der Inhalt während eines Bewegungsablaufes stets in der Schale verbleiben soll. Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells. Figur formen, Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten!
Der Jacaranda Ball ist ein neues Therapie- und Trainingsgerät für Figur- und Gesundheitstraining.

GEBÜHR: 27 €, zahlbar vor Ort, spätestens 15 Min. vor Beginn
Incl. Skript. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen nach Meldeschluss wird die Gebühr nachträglich eingefordert!!

ANMELDUNG: Bei LG-Leitung Gitte Widl, Telefon: 08081/1645 od. 0171/8506063, per E-Mail an gitte@widl-dorfen.de mit Angabe von **Name, Adresse, Tel. Nr. und Verein**.
Anmeldung bis spätestens 1.9.2017, solange es freie Plätze gibt (Bitte unbedingt absagen, wenn verhindert! Warteliste!!)

TEILNEHMER: ÜL / Neueinsteiger/ Interessierte.. Keine LZV möglich

MITBRINGEN: Turnschuhe, Matten, Wechselkleidung, Brotzeit, Getränke, Schreibzeug
DVDs, Bücher, Kleingeräte u. CDs können erworben werden

Tee, Kaffee und Kuchen gibt es vom TSV Isen

