

# Lehrgang des Turngaus WENDELSTEIN

FACHGEBIET FITNESS & AEROBIC

**Sonntag, 12.06.2022**

**9.30 Uhr – 14.30 Uhr**

IN DEN TURNHALLEN DER Grund- und Mittelschule Forstern,  
Schulstraße 4, 85659 Forstern

## REFERENTIN:



**Claudia Schreiter ( [www.kns-move.com](http://www.kns-move.com) )**

Claudia Schreiter ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und arbeitet u.a. als Dozentin an der KNS, einer Berufsfachschule für Gymnastik, Sport, Fitness und Tanz, als Tanzpädagogin an verschiedenen Tanzschulen, als Referentin des BTV, BLSV und DSLV. 2020 hat Claudia mit Felix Neureuther die Serie „Fit mit Felix - Olympia im Kinderzimmer gedreht“ und ist aktuell für die Aktion „Beweg dich schlau“ der Felix-Neureuther-Stiftung an Schulen unterwegs.

## THEMA: **BODY & BRAIN GYM**

Ein funktionelles Ganzkörpertraining der besonderen Art- egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und v.a. Koordination. Hier bleibt nichts auf der Strecke! Bewegungen werden mit kognitiven Aufgaben verknüpft und fordern dich und deine Teilnehmer immer wieder aufs Neue heraus. Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Geräten (Brasil, Redondoball, RB Plus) in verschiedenen Organisationsformen gibt der Kurs sehr viele Anregungen für Gruppen jeder Art vom Jugendlichen bis zum Senior, spielerisch, tänzerisch und funktionell.

### GEBÜHR:

**30 €, zahlbar vor Ort, spätestens 15 Min. vor Beginn**

Incl. Skript. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen nach Meldeschluss wird die Gebühr nachträglich eingefordert!!

### ANMELDUNG:

**Bei LG-Leitung Alexandra Börnert, Telefon: 0176/23472539, per E-Mail an [alexandra.boernert@gmail.com](mailto:alexandra.boernert@gmail.com) mit Angabe von Name, Adresse, Tel. Nr. und Verein.**

**Anmeldung bis spätestens 05.06.2022, solange es freie Plätze gibt (Bitte unbedingt absagen, wenn verhindert! Warteliste!!)**

### TEILNEHMER:

**ÜL / Neueinsteiger/ Interessierte.. Keine LZV möglich**

### MITBRINGEN:

Matten, Brotzeit, Getränke, Tasse für Kaffee, Schreibzeug

Kaffee und Kuchen gibt es vom FuTuTe des FC Forstern