

## Gelassen durch die Wechseljahre

### Bewegungs- und Entspannungsübungen

<b>Termin</b>	<b>22. März 2014</b> 14:00 – 17:00 Uhr
<b>Beschreibung</b>	<p>Durch moderne medizinische Therapien werden die Beschwerden der Wechseljahre in vielen Fällen gemildert; dennoch stellen sie einen gravierenden Einschnitt im Leben der Frau dar, der nicht einfach zu bewältigen ist.</p> <p>Wie können wir als Übungsleiter in unseren Stunden Frauen helfen, diese Lebensphase gelassener anzugehen und besser zu bewältigen?</p> <p>Zum Beispiel durch Vermittlung von geeigneten Bewegungs- und Entspannungsübungen und anderes mehr.</p>
<b>Ort</b>	Robert-Schuman-Schule Ziegelhofweg 16 67227 Frankenthal
<b>Veranstalter</b>	Turngau Rhein-Limburg
<b>Teilnehmerkreis</b>	Übungsleiter, alle Interessierten
<b>Referentin</b>	Irmgard Fluhrer, Dipl.-Wellness und Mental Coach, Gestaltungspädagogin
<b>Lizenzverlängerung</b>	<p>4 LE für die Profile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness + Gesundheit Erwachsene</li> <li>• Fitness + Gesundheit Ältere</li> <li>• Fitness und Aerobic</li> <li>• 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention</li> <li>• Allgemeiner Breitensport</li> </ul>
<b>Verpflegung</b>	Es werden Kaffee und Kuchen angeboten
<b>Anmeldung</b>	Gisela Thoni Im Hohengarten 18 67294 Oberwiesen Tel. 06358-989270
<b>Bitte mitbringen</b>	Unterlage, Schreibzeug, Hallenschuhe, dicke Socken
<b>Teilnehmergebühr</b>	10.00 € mit Gymcard, 11.00 € ohne Gymcard, 20 € Nichtmitglieder