

## **Stoffvermittlungskurs**

### **Erwachsene 50+**

- Kurstitel:** **Fitnessstraining für einen gesunden Rücken**
- Datum:** **Samstag 11. November 2017**
- Zeit:** **13:00 Uhr – 17:00 Uhr**
- Ort:** **Gossau, Turnhalle Hirschberg, St. Gallerstr. 245**
- Inhalte:**
- Ideen zur Einstimmung einer Turnstunde
  - Hockergymnastik
  - Overball Lektion (Chiball)
  - Entspannung mit Feldenkrais
  - Stärkung des unteren Rückens mit kleinem Softball
  - Faszien mit verschiedenem Kleinmaterial
- Ziel:** Vielseitiges rückenbezogenes, ganzheitliches Turnen mit verschiedenen Materialien
- Zulassung:** Dieser Kurs ist offen für ausgebildete Leiterinnen mit Grund/Leiterkurs des SVKT Frauensportverbandes und der Sport Union Schweiz. Dieser Stoffvermittlungskurs setzt die Kenntnisse einer Grundausbildung voraus. Über allfällige Ausnahmen entscheidet die Organisatorin.
- Leitung:** Marlis Schefer, Rückenturnleiterin  
Judith Berliat, Rückenturnleiterin
- Mitnehmen:** Sportbekleidung, Schreibzeug, Kursausweis (bitte Kurs vorgängig eintragen). Kleingeld für Kopien
- Kosten:** Mitglieder Fr. 40.--  
**Den Mitgliedern der Verbände SVKT Frauensportverband Ostschweiz und Sport Union Ostschweiz werden die Kurskosten zurückerstattet.**  
Nichtmitglieder Fr. 80.--
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden.
- Anmeldung:** **Bitte schriftlich bis 28. Oktober 2017**  
[d.kleger@frauensportverband-ost.ch](mailto:d.kleger@frauensportverband-ost.ch), oder  
Doris Kleger, Ulrich-Röschstr.88, 9500 Wil, Tel: 071-911 37 04