

Rundschreiben Nr. 02 / 2019

16. Januar 2019

- Thema:** **Hocker-Body-Mix**
- In diesen 90 Minuten stehen zunächst auf dem Programm
- Übungen der Beweglichkeit, Koordination und Kraft auf und mit dem Hocker
 - Nachfolgend auf der Matte
 - sanft bewegte Übungen der Wahrnehmung
 - Beinhaltet auch: vom Hocker auf die Matte / von der Matte auf den Hocker
- Termin:** Donnerstag, 07.03.2019
- Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr
- Ort:** Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum
- Referentin:** Renate Wilhelmi
- Anmeldung:** Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;
Email: gesundheitssport@ert-online.de
- Anmeldeschluss:** 04.03.2019
- Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ich bitte um vorherige Anmeldung, da bei zu geringer Teilnehmerzahl die Veranstaltung ausfallen muss.
- Bitte mitbringen:**
- Hocker (Dusch- oder Papphocker auch möglich)
 - Gymnastikmatte
- Ansonsten bleibt nur der kleine Kasten – soweit der Vorrat reicht.
Die nächste Fortbildung findet am 02.05.2019 statt.
Ein gesondertes Rundschreiben mit dem Thema wird es zeitnah geben.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Elke Kaldun
Sportliche Leitung