



Fortbildungsprogramm 2018/2019

2018

- Sonntag, den 30.09.2018 10.00 Uhr- 13.00 Uhr**
„Rund um den Rücken und Dehnung für mehr Beweglichkeit“ mit der Physiotherapeutin Christiane Thiessen. 25,- Euro (4 ÜE)
- Sonntag, den 28.10.2018 10.00 Uhr- 13.00 Uhr**
„Gesund und stark durch Pilates“ mit einer Zusatzeinheit „Vital und sicher in der modernen Sturzprävention“ mit der Pilates Trainerin Jessica Rickert 25,- Euro (4 ÜE)
- Sonntag, den 11.11.2018 10.00 Uhr- 13.00 Uhr**
Yin Yoga erfahren mit der Yoga-Lehrerin Anke Albrecht
www.mit-yoga-leben.de 25,- Euro (4ÜE)

2019

- Sonntag, den 03.02.2019 10.00 Uhr- 13.00 Uhr**
Hatha Yoga mit dem Yoga Lehrer Hans-Jürgen Eilers 25,- Euro (4 ÜE)
- Sonntag, den 03.03.2019 10.00 Uhr- 13.00 Uhr**
Gesundheits- und Präventionssport mit der Physiotherapeutin Nicole Stahmer 25,- Euro (4 ÜE)
Die Fortbildungen finden im MTV Sportzentrum Berliner Straße 70 in Heide statt. Bei einer hohen Teilnehmerzahl kann eventuell auf eine Turnhalle ausgewichen werden. Dies wird über die Zeitung oder über Telefonrücksprache bekannt gegeben.

Anmeldung/ Info: 04834/936659

In Planung: Erste Hilfe Auffrischkurs für Trainer, Sportlehrer und Übungsleiter voraussichtlich im Januar 2019.