

Turnverband Rhein-Ruhr, Duisburger Str.266 45478 Mülheim an der Ruhr

Lehrgang 2026/ 21.03	<p>Geschäftsstelle: Turnverband Rhein-Ruhr Frank Everding E-Mail: info@turnverband-rheinruhr.de Web: www.turnverband-rheinruhr.de Carmen Schneider 47167 Duisburg Fiskusstr.2</p>
	(8 LE)

„All around Fitness“- alles für deine Mobility, deine Kraft und dein Herz – Kreislauf - System

Termin:	Samstag, 21. März 2026 9.30 Uhr – 17:00 Uhr GGS Barbaraschule 47167 Duisburg, Gartenstrasse 110
Lizenzverläng.	ÜL C/ Tr C/ ÜL B und Interessierte
Inhalte:	<p>Bei „Flowing Mobility“ erhalten deine Gelenke und Fasien die volle Aufmerksamkeit und bei „Legs, Core and more“ freuen sich deine Muskeln und Herz -Kreislauf- System nochmal auf die Herausforderung, so dass du einen rundum gestärkten und geschmeidigen Tag für deinen Körper erleben darfst.</p> <p>Es werden sowohl Abläufe erarbeitet, die vor allem deine Hüft-, Knie-, Schulter – und Fußgelenke in ihren grösstmöglichen Bewegungsumfang bringen, als auch fließende und haltende Bewegungen erlebt, die sowohl deine Bein -als auch Rumpfmuskulatur intensiv trainieren. Auch auf dein Herz- Kreislauf-System wird Aufmerksamkeit gelegt, also lass dich überraschen, von allem ist etwas dabei und jede(r) kann in seinem eigenen Level trainieren.</p>
Ausrichter:	Turnverband Rhein-Ruhr/ Meldeschluss 15.03.2026
Lehrgangsaus/ künfte	schneider2706@t-online.de Carmen Schneider 0203/582437
Referentin	Alexandra Lauter
Lehrgangsgeb.	75.00€ für RTB-Mitglieder, 100.00€ für sonstige Interessenten
Teilnehmerzahl:	Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt
Rücktritt:	Bei Rücktritt bis zum Meldeschluss werden 30.00 € Bearbeitungsgebühr berechnet.
	Nach Meldeschluss kann ein Rücktritt nur angenommen werden, wenn ei