



# TURNGAU WETTERAU - VOGELSBERG

Turngau Wetterau-Vogelsberg Ringstr.22 63695 Glauburg

## Lizenzfortbildung „Body & Mind Mix – Workoutideen für Körper, Geist und Seele“

- Termin:** Samstag, den **25. November 2023**,  
von 9:30 – 16:30 Uhr
- Ort:** Bürgerhaus Nieder-Mockstadt, Goldbachstr. 2  
61197 Florstadt / Nieder-Mockstadt
- Referentin:** Simone Müller
- Gebühr:** 55,00 € (inkl. Mittagssnack und Getränke)
- Zielgruppe:** Übungsleiter\*innen, Trainerassistenzen, Interessierte

Diese Fortbildung wird vom Hessischen Turnverband mit 8 LE zur Lizenzverlängerung für die C- und B-Trainer-Lizenz anerkannt.



- **Unsere Referentin Simone Müller ist** staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Diplom-Sozialpädagogin, Trainerin und Vieles mehr. Sie ist seit über 20 Jahren Referentin bei diversen Verbänden und ein Garant für gute Laune und eine kurzweilige Fortbildung.

Dieser Tag steht ganz unter der Idee "Raus aus dem Kopf - rein in den Körper". Es werden Bewegungskonzepte und Ideen vorgestellt, bei denen es mehr ums Spüren geht als um komplizierte Bewegungsabläufe oder strikte Funktionsübungen. Simone wird das Programm Aroha und Kaha als Mix vorstellen.



Turngau Wetterau–Vogelsberg e.V.  
im Hessischen Turnverband  
<http://www.turngau-wv.de>





# TURNGAU

## WETTERAU - VOGELSBERG

Zwei Programme, die Kampfsportelemente aus Kung Fu und Haka mit sanften Bewegungen aus Tai Chi und Qi Gong verbinden. Dabei geht es aber mehr ums Fühlen, Kräfte wecken, die Energien fließen lassen und den Stress abbauen.

Mit Soul Dance wird eingeladen, den Kopf mal ganz auszuschalten und einfach Bewegungen aus der Seele kommen und fließen zu lassen.

Eine Bewegung reiht sich an die Nächste ohne kompliziert zu sein, man folgt dem Körper und der Musik. Anschließend werden kleine Bewegungsabläufe erarbeitet, die den Körper mobilisieren und dehnen und wie Rituale oder Routinen in Stunden eingebaut werden können.

Dabei geht es um das Prinzip im Flow zu bleiben, den Kopf auszuschalten und einfach zu genießen!

Schriftliche Anmeldung bitte bei Christiana Juschzak,  
Turngau Wetterau-Vogelsberg, Tel.: 0152 2584 5074

Mail: **Christiana.Juschzak@turngau-wv.de**

Die Überweisung bis spätestens **10.11.2023** bitte an folgende  
IBAN: DE12 5185 0079 0085 0002 76

Verwendungszweck: Fortbildung Nieder-Mockstadt  
senden.



Turngau Wetterau–Vogelsberg e.V.  
im Hessischen Turnverband  
<http://www.turngau-wv.de>





# TURNGAU WETTERAU - VOGELSBERG

## Anmeldung zur Lizenzfortbildung

„Body & Mind Mix - Workoutideen für Körper Geist und Seele“

am 25.11.2023

Vorname Nachname: \_\_\_\_\_

Straße und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon Nr. mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Verein/Einrichtung: \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung bitte schriftlich bei Christiana Juschzak,  
Turngau Wetterau-Vogelsberg, Tel.: 0152 2584 5074

Mail: **Christiana.Juschzak@turngau-wv.de**

Die Überweisung bis spätestens **10.11.2023** bitte an folgende

IBAN: DE12 5185 0079 0085 0002 76

Verwendungszweck: Fortbildung Nieder-Mockstadt senden.



Turngau Wetterau–Vogelsberg e.V.  
im Hessischen Turnverband  
<http://www.turngau-wv.de>

