



Kursausschreibung VBT Herbstkurs für Frauen/Männer (35+) und Senioren/Seniorinnen (55+)

Datum: 30. Oktober 2021

Zeit: 09:15 bis 17:00 Uhr

Ort: Turnhallen Staffel, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf
Anmeldung ab 08:30 Uhr

Ziele: Die Teilnehmenden kennen die Grundsätze des Turnsportes für das Alterssegment 35+ und 55+. Sie haben gelernt, was unser Körper braucht, um vom Turnen profitieren zu können

Kursinhalte: Stabilisation und Mobilisation, Frisbee, Badminton, Musik und Bewegung / Gymnastik, Netzbball, NordicWalking

Im Kurs integriert ist ein esa Modul Fortbildung für Berechtigte.

Zielgruppe: Leiterinnen und Leiter sowie Turnerinnen und Turner aller Abteilungen. Es können aus dem gleichen Verein mehrere Teilnehmerinnen / Teilnehmer sein, auch Personen ohne Leiterfunktion sind willkommen

Mitbringen: Bildungspass, STV- oder SATUS - Mitgliederausweis, Turnutensilien für Halle und draussen.

Verpflegung: Die Teilnehmenden bringen selber einen Lunch mit für die eigene Verpflegung.

Anmeldung: bis Montag, 30. August 2021

Direkt auf der Homepage der Berner Turnverbände oder bei untenstehender Adresse

Rückfragen: Auskunft erteilt:

TBOE Fachgruppe 35+ / 55+
Georg Truttmann
Dorfstrasse 9
3368 Bleienbach

Tel. 062 923 09 52 / 079 377 16 56

<mailto:georg.truttmann@bluewin.ch>