

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Interessierte (ab 16 Jahren)

**Kurzbeschreibung:** Die Balance im Leben ist nichts was du einfach findest, sie ist etwas, was du dir erschaffst. Wir brauchen das Zusammenspiel von Körper und Seele, somit brauchen wir einen „kräftigen Körper“ und eine „entspannte Seele“. Beides werden wir versuchen an diesem Tag in Einklang zu bringen, mit entsprechenden Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken, die man gut in den Alltag integrieren kann.

**Ort:** Bernhäuser Forst, Leinfelden-Echterdingen

**Referentin:** Pamela Schnattinger,  
Physiotherapeutin Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie und Innere Medizin (Herzsport)

**Teilnahmegebühren:** 50,- Euro (85,- Euro für Nichtmitglieder) inkl. Verpflegung

**Lizenzverlängerung:** 8 UE Übungsleiter C