

Zielgruppe: Übungsleiterinnen, interessierte Frauen

Kurzbeschreibung: Die kühle Jahreszeit kommt und wir machen uns noch einmal richtig fit dafür! Im gepflegten und von Grün umgebenen Haus Regina Pacis am Rand von Leutkirch werden wir uns möglichst viel an der frischen Luft bewegen, wandern und walken und in den Sporteinheiten auch neue Trainingsmethoden und -geräte kennenlernen. Geist und Seele stärken wir mit spirituellen Impulsen, Meditation, Entspannungsübungen und fröhlicher Gemeinschaft. Das Wochenende ist geeignet für alle Frauen mit Grundfitness.

Ort: Haus Regina Pacis, Leutkirch

Leitung: Jutta Geiger-Wenzler, Übungsleiterin Prävention und Gesundheitssport, L&B Schmerzspezialistin
Sarah Kubin-Scharnowski, Bildungsreferentin

Teilnahmegebühren: Mitglieder 180 Euro im Einzelzimmer, 150 Euro im Doppelzimmer
Nichtmitglieder 210 Euro im Einzelzimmer, 180 Euro im Doppelzimmer

Lizenzverlängerung: 15 UE Übungsleiter C