

Fit und entspannt in den Herbst / Nr. 600

Termin: 15. bis 17. Oktober 2027

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: Tagungshaus Regina Pacis, Leutkirch

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

Teilnahmegebühren: Mitglieder: 180 Euro im EZ, 150 Euro im DZ
Nichtmitglieder: 230 Euro im EZ, 200 Euro im DZ, inkl. Vollpension

Lizenzverlängerung: 15 UE Übungsleiter C