

## Aerobic Workshop

**Kurs-Nr.:**

**Beginn:** Samstag, 19. März 2022

**Dauer:** 08.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Doppelturnhalle Schulhaus Hinterleisibach, Buchrain

**Kursziel:** Körperhaltungsschulung & FunTone®  
**FunTone®** - das funktionelle Toning in Perfektion. Im Vordergrund stehen die intelligente Verbindung von funktionellen Bewegungen sowie die ideale Bewegungsdauer in der entscheidend wirkenden Reihenfolge. FunTone® ist die perfekte Symbiose aus Bewegungsvielfalt, Spass und Intensität.

Die **Körperhaltungsschulung** fokussiert sich insbesondere auf die Aufrichtung der Wirbelsäule und die anatomisch korrekte Ausführung von Bewegungen im Alltag sowie im Sport. Es entsteht eine neue Bewegungsqualität und beugt Verletzungen sowie Schmerzen vor.

**Bedingung:**

- Freude an funktionalen Bewegungen zur Musik
- Interesse an der Verbesserung der Körperhaltung sowie am Steigern der persönlichen Bewegungsqualität

Hinweis: bei der **Körperhaltungsschulung** wird barfuss oder mit Socken trainiert

**Kursleitung:** Priska Bachmann

**Kurskosten:** Für Mitglieder des Turnverband LU/OW/NW ist der Workshop kostenlos.  
Ansonsten kostet er 50 Fr.

**Mitbringen:**

- STV-Mitgliederausweis und Bildungspass
- Persönliche Sportausrüstung
- Getränk und Zwischenverpflegung

**Anmeldung:** bis **Samstag, 5. März 2022**  
über das Anmeldetool unter [www.anmeldung.turnverband.ch](http://www.anmeldung.turnverband.ch)  
oder an Priska Bachmann ([priska.bachmann80@bluewin.ch](mailto:priska.bachmann80@bluewin.ch))  
→ Name, Vorname, Verein und STV-Mitgliedernummer angeben

**Abteilung:** Aktive

**Sparte/Ressort:** Aerobic