



MF esa Turnsport / gute esa Aktivitäten: Innovieren und Umfeld pflegen

Kurs-Nr.:	STV-69 1062717.3715
Datum:	05.04.2025
Dauer:	8.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Ruswil
Anmeldeschluss:	05.02.2025
Beschreibung:	In den Lektionen: Warm up Variationen, Tiefenmuskulatur-Training mit Brasils, Herz-Kreislauftraining, Atem gezielt einsetzen, wird das Thema Innovieren und Umfeld pflegen in Theorie und Praxis umgesetzt. Das MF esa wird in den TeKu integriert.
Kursziel	esa Leiterinnen-&Leiteranerkennung verlängern, persönliche Weiterbildung unterstützen
Voraussetzung:	esa Leiterin & esa Leiter
Zielgruppe:	Turnsport 35+ / 55+
Kursleitung:	Beatrice Thöny und Team
Kurskosten:	Aktives Turnverbands- Mitglied LU/OW/NW CHF 0.00 Passives-/Nicht Turnverbands-Mitglied CHF 100.00
Anmeldung:	an Beatrice Thöny, Städlerried 1, 6053 Alpnachstad oder hthoeny@bluewin.ch
Wichtig:	Bitte um Angabe von: Name, Vorname, Adresse, Tel. und E-Mail, Geb.Datum, Verein sowie persönliche esa Nummer
Veranstalter:	Abteilung Aktive plus