

Kreativ und spielerisch bewegen mit Noppenballen, Langbank und Gehirnjogging

Gedächtnisspiele: Die Gedächtnisspiele mit oder ohne Geräte eignen sich besonders für den Lektionseinstieg, wirken aktivierend und gesellschaftsfördernd.

Noppenbälle: Lerne die grosse Einsatzvielfalt der Noppenballen kennen. Wahrnehmungsübungen, Beweglichkeitstraining, Krafttraining und Wohlfühlmomente sind garantiert.

Training auf der Langbank: In reiferem Alter ist es den Turnerinnen teilweise vorübergehend nicht mehr möglich am Boden zu trainieren. In diesem Kurs wird eine grosse Vielfalt an Übungen auf und mit der Langbank vorgestellt.

Alle Übungen sind für die Umsetzung im eigenen Unterricht gedacht. Es wird ein entsprechendes Kursdossier abgegeben.

Datum: **Samstag, 17. März 2018**

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Regionalschule Glis, Turnhalle West

Leitung: Pia Ehrl, Bewegungspädagogin
www.einfach-bewegen.ch

Mitbringen: 2 Noppenbälle oder Igelbälle, Gymnastikmatte, Kursausweis, Kaffeetasse, Schreibmaterial

Anmeldung: bis am 26. Februar 2018
Nadine Pfammatter
nadine.pfammatter@bluewin.ch
079/ 789 54 31

Bitte vollständige Adresse, Tel./Natelnr., Mailadresse, Leitertätigkeit und Verein angeben.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung! Bis bald
Nadine Pfammatter, Ressort 50+