



**GYM WELT** 

**TVW**   
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal  
Fon 0202-83451, Fax 0202-4085818  
turnverband.wuppertal@wtal.de  
www.turnverband-wuppertal.de

**Lehrgang Nr. LG-110910**

(4 LE)

## **„AROHHA und mehr“**

**Samstag, 11.09.2010, 15:00 – 18:00 Uhr**  
**Turnhalle Birkenhöhe 60, 42113 Wuppertal**

**AROHHA:** ein anerkanntes Präventionstraining im  $\frac{3}{4}$ -Takt. Zeichnet sich durch harmonische Bewegungsabläufe aus; kraftvolle Elemente wechseln mit weichen Bewegungen. Inspiriert durch den neuseeländischen Kampftanz Haka, in Verbindung mit östlichen Bewegungsformen.

**Meine Rückenzeit:** die Teilnehmer erhalten vier Übungssequenzen, mit denen sie ihren Rücken mobilisieren, dehnen, kräftigen und stabilisieren können. „Meine Rückenzeit“ heißt, sich Zeit zu nehmen ... (bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen).

**Gymstick:** ein modernes Ganzkörpertrainingsgerät aus Finnland, bestehend aus Stab, zwei Tubes und zwei Schlaufen. Das Besondere ist das Widerstandstraining über eine stabile und eine labile Achse.

Sportreferent: **Volker Schröder**

Anmeldung bei: **Helga Mennecken**

Fon 0202-760851, Fax 0202-2761741, mennecken@t-online.de

Teilnahmegebühr:

**8,00 Euro bei Vorabüberweisung / 10,00 Euro an der Tageskasse**

Bitte Überweisung der Teilnahmegebühr unter Angabe der Lehrgangsnummer auf Konto Nr. 409 474, Turnverband Wuppertal, Stadtparkasse, BLZ 330 500 00.

Mindestteilnehmerzahl: 12  
Maximalteilnehmerzahl: 25