

<u>Titel</u>	Stoffvermittlungskurs SVK Erwachsenensport I >Klapp'sches Kriechen, Power Tai-Chi und Qi Gong, Circuit<
ZIELGRUPPE	Ausgebildete LeiterInnen von Sport Union Ostschweiz und SVKT Frauensportverband SG/APP
ZIELSETZUNG	In 3 verschiedenen Lektionen: 1. Beim Gleiten die ganze Muskelkette kräftigen und dehnen 2. Regt die Lebensenergie, das Chi an 3. Verbesserung des Trainings im Circuit
INHALT	Kraft mit fliessenden, geschmeidigen Bewegungen verbinden, sanfte Gymnastik für Körper und Seele, Ganzkörpertraining
LEITER/IN	Susanne Baumann, Grabs, Fitness- und Wellnesstrainerin
DAUER	08.00 – 12.00 Uhr
DATUM	Samstag, 6. März 2010
ORT	9200 Gossau, Othmarturnhalle, Falkenstrasse 25 Von St. Gallen her kommend beim ersten Kreisel nach rechts (1. Ausfahrt) nach 100 m links abbiegen, dann nach 100 m nach rechts, nach weiteren 100m wieder links abbiegen.
MITNEHMEN	Turnsachen, Schreibzeug, Kursausweis
KOSTEN	Gratis für Mitglieder Sport Union Ostschweiz, SVKT SG/App, Fr. 25.- für Mitglieder anderer Kantonalverbände, Fr. 50.- für Nichtmitglieder
REISESPESEN	Es werden keine Reisespesen ausbezahlt.
AUSKUNFT	Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg Tel. 071 385 85 43, wal.hinder@bluewin.ch
ANMELDUNG	Bis 20. Februar 2010 an Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg, Tel. 071 385 85 43, wal.hinder@bluewin.ch
ORGANISATOR	SVKT Frauensportverband SG/APP
BESONDERES	Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt, nach Anmeldungseingang. Ohne Gegenbericht findet dieser Kurs statt. Es werden keine Kursbestätigungen verschickt.