

<b><u>Titel</u></b>	<b>Stoffvermittlungskurs SVK Erwachsenensport II &gt;Ball und Reif, Kraft und Ausdauer, Bewegung mit Musik&lt;</b>
<b>ZIELGRUPPE</b>	Ausgebildete LeiterInnen von Sport Union Ostschweiz und SVKT Frauensportverband SG/APP
<b>ZIELSETZUNG</b>	In 3 verschiedenen Lektionen: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schulung der Koordination und Rhythmisierungsfähigkeit</li> <li>2. Wo ein guter Muskel ist, ist auch ein guter Knochen</li> <li>3. Bewegungsfluss, Gelöstheit, Motivation, Vertiefung und Harmonisierung</li> </ol>
<b>INHALT</b>	Wechsel und Austausch der Geräte; Kräftigung im Stehen, Liegen und Sitzen; im Rhythmus der Musik sich bewegen
<b>LEITER/IN</b>	Susanne Baumann, Grabs, Fitness- und Wellnesstrainerin
<b>DAUER</b>	13.00 -17.30 Uhr
<b>DATUM</b>	Samstag, 6. März 2010
<b>ORT</b>	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.
<b>MITNEHMEN</b>	Turnsachen, Schreibzeug, Kursausweis
<b>KOSTEN</b>	Gratis für Mitglieder Sport Union Ostschweiz, SVKT SG/App, Fr. 25.- für Mitglieder anderer Kantonalverbände, Fr. 50.- für Nichtmitglieder
<b>REISESPESEN</b>	Es werden keine Reisespesen ausbezahlt.
<b>AUSKUNFT</b>	Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg Tel. 071 385 85 43, <a href="mailto:wal.hinder@bluewin.ch">wal.hinder@bluewin.ch</a>
<b>ANMELDUNG</b>	Bis <b>20. Februar 2010</b> an Waltraut Hinder, Neueggstrasse 9, 9212 Arnegg, Tel. 071 385 85 43, <a href="mailto:wal.hinder@bluewin.ch">wal.hinder@bluewin.ch</a>
<b>ORGANISATOR</b>	SVKT Frauensportverband SG/APP
<b>BESONDERES</b>	Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt, nach Anmeldungseingang. Ohne Gegenbericht findet dieser Kurs statt. Es werden keine Kursbestätigungen verschickt.