

**Thema**

# Aktiv-Wochenende für Frauen

**Termin**

**11. – 12. März 2023**

**Beginn / Ende**

**Samstag, 13:30 Uhr, Turnhalle Allenbach**  
**Sonntag, nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr**

**Zielgruppe**

**Übungsleiterinnen, interessierte Frauen**

**Ort**

**Vereinsturnhalle Hilchenbach-Allenbach, Stift-Keppel-Weg 29**  
**und Jugendwaldheim Gillerberg**

**Kosten**

**52,00 Euro** incl. Übernachtung und Verpflegung  
- Bettwäsche bitte mitbringen oder gegen geringe Leihgebühr

**Leitung**

**Juliane Scheel**

**Lizenzverlängerung**

**Ja, für Übungsleiter-C-Lizenz mit 10 LE**

**Programm**

Samstagnachmittag (bitte Gym.-Matte mitbringen)  
**„Funktionelles Zirkeltraining** - Rund-um-Programm für den  
ganzen Körper einschließlich **Gleichgewichts- und Stabilisationstraining**  
- Friederike Haß

**„Funktionelles Rückentraining Core 3D mit Stretching Mobility** -  
Sandra Jüngst

Samstagabend  
**„Achtsamkeit – Mehr als nur ein Modewort“**  
Vortrag / Workshop mit Catharina Womelsdorf

**anschließend gemütliches Beisammensein**

Sonntagmorgen (bitte feste Schuhe und entsprechende Kleidung mitbringen)  
**„Waldbaden am Rothaarsteig“**  
- Catharina Womelsdorf

**Information bei:**

Juliane Scheel, Tel. 02733 7768 / E-Mail: [jscheel@gmx.de](mailto:jscheel@gmx.de)

**Anmeldungen**

**Anmeldungen bis 7. März 2023**  
an: [jscheel@gmx.de](mailto:jscheel@gmx.de), [gs@siegerland-turngau.de](mailto:gs@siegerland-turngau.de), telefonisch an die  
Geschäftsstelle des Siegerland Turngaus (02733 691490) oder an  
Juliane Scheel (02733 7768)

**Geschäftsstelle Siegerland Turngau:**

Wittgensteiner Str. 40, 57271 Hilchenbach-Allenbach  
Tel. 02733 691490 / E-Mail: [gs@siegerland-turngau.de](mailto:gs@siegerland-turngau.de)



**GYM WELT**