

## Die Jungen LandFrauen des Bezirk Markgröningen laden ein zum Seminar



**Freitag, 24. November 2023**

Halle des Helene-Lange-Gymnasium  
71706 Markgröningen

**Gäste sind willkommen!**

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks  
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

<b>Termin</b>	<b>Freitag, 24. November 2023</b>
<b>Ort</b>	Halle des Helene-Lange-Gymnasium Schloss 1 71706 Markgröningen
<b>Dauer</b>	14.00 – 19.30 Uhr
<b>Referentin</b>	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin
<b>Teilnahmegebühr</b>	entfällt für Mitglieder 20,- Euro für Nichtmitglieder
<b>Verpflegungskosten</b>	3,- Euro
<b>Anmeldung bis 16.11.2023 bei</b>	Dorothee Elser E-Mail: <a href="mailto:junge-landfrauen-mg@gmx.de">junge-landfrauen-mg@gmx.de</a>
<b>Bitte mitbringen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportkleidung</li><li>• Sportmatte</li><li>• Decke</li><li>• kleines Kissen</li><li>• Stift</li></ul>

Ein entspannender „Rundum fit“-Tag unter Frauen erwartet Sie. Tanken Sie Energie auf und lassen Sie Ihre Seele baumeln. Kehren Sie dem Alltag für einen Tag den Rücken und kommen Sie erfrischt und ausgeruht nach Hause.

**Selbstfürsorge –  
was ist das?**

Einführung in Theorie und Praxis

**Zumba**

Ist ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombinieren. Getanzt wird auf lateinamerikanische sowie internationale Musik.

**Linedance**

Einfache, beschwingte und leichte Tänze, die in Reihen und Linien getanzt werden und die jede mitmachen kann.

**Rückentraining**

Einfache Gymnastik-Übungen für einen gesunden und starken Rücken. Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Dehnung des kompletten Rückens.

**Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, bei der die Konzentration auf bestimmte Körperteile und die Suggestion bestimmter Gefühlszustände zu einer tiefen Entspannung führt.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**