



**GYM WELT**

**TVW**   
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal  
Fon 0202-83451  
turnverband.wuppertal@t-online.de  
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-260223



(4 LE)

## **Das neue STRETCHING – mehr Beweglichkeit – mehr Lebensqualität**

**Sonntag, 26.02.2023, 10:30 – 13:30 Uhr**  
**BAYER Sportpark Rutenbeck, Breitensportzentrum Halle 1,**  
**Unten Vorm Steeg 5, 42329 Wuppertal**

Du fühlst dich morgens steif und unbeweglich,  
oder hast Schmerzen? Stretching kann helfen!

In dieser Fortbildung geht es um Dehnen  
für alle Altersgruppen und alle Beweglichkeitstypen.

Inhalte sind:

Dehnen im Rahmen der Hocker- / Stuhlgymnastik,  
Möglichkeiten des Nachdehnens nach einer Fitnessstunde,  
eine Stretching-Stunde / Dehnen in 45-60 min.

Sportreferentin: **Nicole Bockius,**  
DTB-Pilates-Trainerin und DTB-Faszio-Trainerin

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

**Anmeldung** bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de,  
oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

**Teilnahmegebühr: 15,00 Euro**

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an  
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.

**Corona-Regeln des Lehrgangs:**

Bitte nehmen Sie nur teil, wenn bei Ihnen keine typischen Symptome vorliegen.