

„kurz & kompakt“

**Online-Fortbildungen
1. Halbjahr 2023**

**Gäste sind
willkommen!**



„Kurz & kompakt“

Die Online-Kompakt-Fortbildungen sind kurze, auf eineinhalb Stunden komprimierte Fortbildungen. Ganz bequem kommen die Referentinnen und Referenten über Zoom-Meetings direkt zu Ihnen nach Hause.

Lizenzverlängerung: jede Kurz & kompakt-Fortbildung kann mit 2 UE angerechnet werden.

Teilnahmegebühr: die Fortbildungen sind für Mitglieder des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Anmeldung: siehe anhängender Anmeldebogen.

Anmeldeschluss: fünf Tage vor dem jeweiligen Termin. Anmeldungen, die nach diesem Termin eingehen, können nicht berücksichtigt werden.

Rücktritt: muss der Geschäftsstelle bis spätestens zwei Arbeitstage nach dem jeweiligen Anmeldeschluss vorliegen, damit keine Kosten entstehen. Falls bei Rücktritt nach diesem Termin keine Ersatzperson verbindlich nachgemeldet wird, wird die Seminar- bzw. Kursgebühr fällig.

27. Januar 2023, 19.00 Uhr – KK-01

Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel

In dieser Fortbildung wird ein kleiner Einblick in das große Feld der Ernährung erfolgen. Welchen Wasserbedarf habe ich? Welches Trinkwasser soll ich trinken? Was bewirkt Wasser auf einen Körper und was sollte ich noch über die anderen verschiedenen Getränke wissen? Diese und andere Fragen werden beantwortet und so der Blick auf die uns angebotenen Nahrungsmittel geschärft und ein erstes Grundverständnis für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit geschaffen.

Referentin:

Dagmar Dautel, Sport- und Fachlehrerin, Dozentin für Ernährung

24. März 2023, 19.00 Uhr – KK-02

Modernes und effektives Rückentraining

Das Training für einen gesunden und starken Rücken. Wichtig dabei ist es, die tieferen Muskeln zu stabilisieren und die Körpermitte zu stärken.

Referentin:

Olga Hutka, Diplom Antara Rückentrainerin und DTB Rückenexpertin

16. Juni 2023, 19.00 Uhr – KK-03

Mobility Training auf unterschiedlichen Ebenen

Hier gibt es zahlreiche Ideen für die aktive Mobilisation unserer wichtigsten Gelenke. Wir erweitern unsere Bewegung in Schulter- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule. Neben Übungen auf der Matte wird speziell ein Programm vorgestellt, das nur im Stehen und mit dem Stuhl ausgeübt werden kann.

Referentin:

Eva Breitschafter, Physiotherapeutin und Sportlehrerin

Anmeldung „Kurz & kompakt“

Die Fortbildungen sind für Mitglieder des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr von 10,- Euro erhoben.

Zum Mitmachen benötigen Sie: Rechner / Laptop mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon (alternativ ein kabelloses Headset) und Internetzugang.

Ich melde mich für folgende Fortbildung / Fortbildungen an (bitte ankreuzen):

KK-01 KK-02 KK-03

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Mitglied im Ortsverein: _____

Alle Teilnehmer der Online-Veranstaltung erhalten nach Anmeldeschluss eine Teilnahmebestätigung, einen Zuganglink und ggf. weitere Informationen zu der Veranstaltung zugesendet. Derzeit werden unsere Online-Veranstaltungen mit Zoom-Meetings durchgeführt.

Bitte beachten Sie die vorseitig beschriebene Rücktrittsbedingungen.

Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten werden vom Bildungs- und Sozialwerk maschinell verarbeitet und gespeichert. Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie hierfür Ihr Einverständnis.

Datum, Unterschrift: _____

Bitte beachten: Antwort per E-Mail (Bitte Anmeldebogen ausfüllen, unterschreiben und einscannen) senden an

anmeldung@landfrauen-bw.de

oder Online-Anmeldung unter www.landfrauen-bw.de/veranstaltungen/

Rückfragen zur Anmeldung unter Tel.: 0711-248927-12

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.