



TGRW 
TURNGAU-RHEIN-WESTERWALD

BERICHT 2018

RESSORT FRAUEN- GESUNDHEITS UND FREIZEITSPORT



FORTBILDUNGSTEAM 2018

Ilona Müller | Kerstin Reith

ÜL-TREFF MÄRZ 2018

FUNTASTISCHE IDEEN FÜR DEIN WORKOUT



ÜL-TREFF MÄRZ 2018



- Der Übungsleiter-Treff 2018 des TGRW fand am **10. März** in Montabaur statt.
- **Ilona Müller, Referenten des DTB und Presenterin verschiedener Organisationen aus Nürnberg** war an diesem Samstag in Montabaur.
- Mit „**FUNtastischen Ideen für das Workout**“ brachte Ilona viele **Ideen für BBP, Rücken oder Workout-Kurse** mit. **Altes neu verpackt und viele frische Impulse** für die Kursleiter im Turngau Rhein-Westerwald.
- Anhand von **vielen Praxisbeispielen (Dance-, Functional-, Step-, Rückenworkout und Entspannung)** konnten die Teilnehmerinnen vieles ausprobieren und jederzeit Fragen zu dem erlebten stellen um möglichst viele Ideen mitzunehmen.
- Einige Teilnehmerinnen kamen hierbei an ihre Grenzen und hatten sicherlich in den nächsten Tagen an der einen oder anderen Stelle Muskelkater.

ERNÄHRUNGS-UPDATE MEETS FATBURNER TRAINING



DATUM: 23.03.2019 | ZEIT: 10 – 17 UHR | ORT: HILGERT

Spannende Fortbildung zum Thema Stoffwechsel. Fatburnertraining – gesund und schlank durch einen optimal laufenden Fettstoffwechsel.

Es gibt sehr viel wissenswertes in Theorie und Praxis!

- Ganzheitlicher Ernährungsberater
- Internationaler Presenter
- Workshopleiter für Step und Aerobic
- Ausbilder für DTB 4xF CrossTraining
- Koordinator Aldiana Move & Fun Weeks

„Als ganzheitlicher Ernährungsberater sehe ich den Menschen als Ganzes“.