

# Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

## Fortbildung im Gesundheitssport 2024

### Mind Body Fitness 2.0

- Veranstaltungsort:** Sporthalle im Hausmannspark  
61348 Bad Homburg, Hessenring 156
- Beginn:** 10. November 2024  
9:00 – 16:00 Uhr
- Meldeschluss:** 31. Oktober 2024
- Kosten:** € 60,00 Seminar, Script und Verpflegung
- Anmeldung:** Gudrun Reuter [gesundheit@turngau-feldberg.de](mailto:gesundheit@turngau-feldberg.de)  
[reuter@normed.de](mailto:reuter@normed.de)

#### Referentin: Sonja Hergert

Der Begriff Mind-Body vereint verschiedene westliche und östliche Bewegungsformen, deren gemeinsames Ziel es ist, eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist anzustreben. So finden Tai Chi/Qi Gong-inspirierte Bewegungsformen, Bewegungsflows zur Musik, Elemente aus dem Yoga, Pilates und Haltungsschulung ihren Platz.

Nach einer neuen Modelstunde besteht wie gewohnt genug Raum die Bewegungen der Flows (dieses Mal im 4/4-Takt) und Elemente der Einstimmungsphase zu vertiefen.

Entspannungstechniken und der Bezug der Übungen zu dem jeweils jahreszeitlichen Element runden das Konzept ab.