



### Lehrgänge und Fortbildungen

#### Wellness / Fitness / Gesundheit

#### *Rundum fit in die zweite Lebensphase*

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt

<b><u>Veranstalter:</u></b>	TG Oberlahn-Eder
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<b><u>Termin:</u></b>	22. April 2017
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	9:30 bis 16:30 Uhr
<b><u>Ort:</u></b>	Ockershausen, Zwetschenweg 10 Parkmöglichkeit: Parkplatz des Georg-Gaßmann-Station. Ausgang Leopold-Lucas- Straße, nach links bis zum Zwetschenweg gehen. Dort bis zu einem Parkplatz mit 2 Bäumen, links davon kommt man zur Turnhalle.
<b><u>Referentin:</u></b>	Sabine Diehl
<b><u>Gebühr:</u></b>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<b><u>Meldeschluss:</u></b>	08.04.2017
<b><u>Anmeldung:</u></b>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg <a href="mailto:geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de">geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de</a>

*Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.*

### Tanz der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist unsere Lebensachse. Alle wichtigen Nervenbahnen durchlaufen sie, viele Muskeln und Faszien stehen mit ihr in Verbindung. Dysbalancen in und um die Wirbelsäule führen zu Beschwerden und Schmerzen. In Theorie und Praxis werden die verschiedenen Abschnitte der Wirbelsäule – Hals, Brust, Lende – betrachtet und gezielte Übungen vorgestellt, die entsprechenden Beschwerden vorbeugen und gezielte Übungen vorgestellt,

die entsprechenden Beschwerden vorbeugen und Linderung schaffen können. Dabei kommen Kleingeräte wie der Redondoball Plus und Pilatesrolle zum Einsatz.

