



### Lehrgänge und Fortbildungen

#### Wellness / Fitness / Gesundheit

##### *RückenBalance*

Wird mit 8 UE 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>	6. April 2019
<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 Zwetschgenweg 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>	22.03.2019
<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.*

## RückenBalance

Unsere Wirbelsäule liebt Veränderung, sie möchte bewegt werden – und das nicht einseitig, sondern in der ganzen Bandbreite ihrer Funktionsfähigkeit. Diese Bandbreite nutzen wir im Alltag häufig nicht aus. Die Belastungen sind einseitig, die Beweglichkeit bleibt eingeschränkt – das kann zu Beschwerden führen.

RückenBalance ist ein Training, das die Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur und Wirbelsäule findet. Ein ausgewogenes Verhältnis ist wichtig, um unseren Rücken gesund zu erhalten. Folgende Schwerpunkte werden in diesem Workshop behandelt:

- Spiralen und Wellen – ein fasziales Rückentraining – Theorie und Praxis
- Stabilität durch Kraft aus der Körpermitte – effektiv durch Pilates
- Bewegliche Schultern, stabiler Schultergürtel, befreiter Nacken – mit Redondoball und Redondoball Plus