



Lehrgänge und Fortbildungen

Fitness, Wellness und Gesundheit

Das „Rücksichtsvolle“ Workout

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	Samstag, 2. Juli 2022
Uhrzeit:	9:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle in 35043 Cyriaxweimar, Cyriaxstraße 1/Sportplatz Haddamshausen
Referentin:	DTB-Referentin Michaela Reimann
Gebühr:	50,- €, mit GymCard 45,- €
Meldeschluss:	18. Juni 2022
Anmeldung:	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

Das „Rücksichtsvolle“ Workout

Rücken, Rücken Rücken, ein allgegenwärtiges Thema in vielen Übungsstunden. In dieser Fortbildung wird mit viel Praxis auf die modernen Einflüsse der Rückenschule, den Erkenntnissen aus dem 3dimensionalen Rückentraining und Einflüssen aus dem Yoga eingegangen. Ganz entspannt und effektiv werden Wahrnehmungs- Mobilisations- und Kräftigungsübungen in Einklang gebracht und viele fließende Übungsabfolgen eingeübt.

Lasst uns rücksichtsvoll trainieren!

Bitte beachten: Sollte die Fortbildung nicht in der Halle stattfinden können, wird der Lehrgang voraussichtlich auf dem Sportplatz in Haddamshausen (unweit der Mehrzweckhalle) durchgeführt.

ES GELTEN DIE DANN AKTUELLEN PANDEMIE-REGELUNGEN

Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.

