



KreisSportBund
Rotenburg (Wümme) e.V.

Für den Sport vor Ort!



ÜL-B Fortbildung „Die Brustwirbelsäule und sie bewegt sich doch“

Die Funktion der Brustwirbelsäule ist oft unterschätzt sie sitzt zwischen der oft gestauchten und schmerzenden Lendenwirbelsäule und dem verspannten Nacken. Dabei kann eine gesunde und flexible Brustwirbelsäule genau die Beschwerden lindern die an derer Stelle existieren. Bekannte Übungen genauer beobachtet etwas anders geübt gut korrigiert, das werden die Inhalte dieser Fortbildung sein. Ein bisschen Theorie, aber ganz viel Praxis steht da auf dem Programm. Zielgruppe wären Übungsleiter aus dem allgemeinen Gesundheitssport, Yoga, Pilates, Funktionstraining und Wirbelsäulengymnastik.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken. Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referentin:	Sonja Heeg, Rotenburg
Lehrgangsführung:	Hella Rosenbrock, Tarmstedt
Datum:	Sonnabend, den 06.04.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B „Prävention“ (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Uhrzeit:	10:30 Uhr bis 14:30 Uhr (5 LE)
Ort:	Vereinsturnhalle des TV Sottrum, Bremer Str. 21 in 27367 Sottrum
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen
Anmeldung/Kontakt:	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de