

ÜL-B Fortbildung

„Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule mit Spiraldynamik“

Nackenverspannung, unbeweglicher Brustkorb, Schmerzen im unteren Rücken... alle kennen es und in unseren Gruppen werden wir immer wieder damit konfrontiert. Mit dem Verständnis der Spiraldynamik werden wir gemeinsam Fehlhaltungen erkennen, Übungen gut analysieren, Alternativen entwickeln und effektiv korrigieren.

Zielgruppe sind 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
Lehrgangsl-	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonnabend, den 16.11.2024
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B „Prävention“ (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 14:00 Uhr (5 LE)
Ort:	Sporthalle in 27367 Hellwege, Ahauser Str. 33
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen
Anmeldung/Kon- takt:	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de