

## Core Power - Funktionelles Krafttraining (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer: ÜLB23  
Lerneinheiten: 15  
Träger: Landessportbund Sachsen  
Kosten: 170 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
100 € | Sportvereinsmitglied  
Stornofrist: 29.07.2023

### Termin

30.09. - 01.10.2023, 09:30 - 14:30 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau  
Referent:in: Justus Eichhorn

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung ins Functional Training
- Bedeutung der richtigen Haltung/Ausgangsposition
- relevante Core-Muskulatur und haltungsstabilisierenden Tiefenmuskulatur
- Bedeutung der Faszien
- Stundenaufbau und Grundlagen der Methodik
- Regenerative Entspannung – Rollen und Dehnen

### Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details".

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen. Eine Stornierung ist außerhalb der Stornofrist ebenfalls über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

### Veranstalter

Landessportbund Sachsen  
Goyastr. 2d  
04105 Leipzig  
[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)