

Körperhaltung und Gang - muskuläre Dysbalancen erkennen und trainieren

Lehrgangsnummer: FB-59-23 / BZ

Lerneinheiten: 500

Träger: Kreissportbund Bautzen e.V.

Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
20 €

Sportvereinsmitglied
15 €

Anmeldeschluss: 09.03.2023, 06:00 Uhr

Stornofrist: 06.03.2023

Termin

09.03.2023, 17:00 - 21:00 Uhr

Ort: Bautzen

Hinweis: Grundsätzlich kann es zu Termin- oder Zeitverschiebungen kommen, sowie zur Umstellung des Seminars in das Onlineformat. Die Teilnehmer werden zeitnah darüber informiert.

Eine Anmeldung zur Teilnahme an dieser Ausbildung ist ausschließlich über das Bildungsportal möglich! Jede(r) Teilnehmer*in muss separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount, mit seinen persönlichen Daten angemeldet werden. Das ist für die Erstellung der Lizenz zwingend erforderlich. 2-3 Tage vor Beginn der Ausbildung erhält jeder Teilnehmer eine Einladung zum Lehrgang, per E-Mail. Die Rechnung für die Teilnahme ergeht nach Beginn der Ausbildung, wenn unter "Bemerkungen" nicht anders angegeben, verbindlich an den bei der Anmeldung angegebenen Verein. Eine Abmeldung/Stornierung der Anmeldung ist bis 3 Tage vor Lehrgangsbeginn kostenfrei möglich.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Analyse der Körperhaltung und des Gangs
- muskuläre Dysbalancen erkennen
- Haltungsschwächen mit den richtigen Übungen entgegenwirken
- Übungen zur Verbesserung des Laufstils

Hinweis

Die Teilnahme wird mit 5 Lerneinheiten (LE) zur Verlängerung einer bestehenden Übungsleiter C-Lizenz / Breitensport anerkannt.

Veranstalter

Kreissportbund Bautzen

Postplatz 3

02625 Bautzen

Tel.: 03591-270630

E-Mail: info@sportbund-bautzen.de

Web: www.sportbund-bautzen.de