

Effektives Rückentraining - ein Update der neuesten Erkenntnisse



Lehrgangsnummer:	FB 04/24
Lerneinheiten:	10
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	65 € Nicht-Sportvereinsmitglied 60 € Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	01.11.2024, 23:55 Uhr
Stornofrist:	01.11.2024

Termin

09.11.2024, 08:00 - 15:30 Uhr

Ort:	Turnhalle Zaukerode Ringstraße 2, 01705 Freital
Referent:in:	Karina Sonntag
Hinweis:	Es werden Sportsachen benötigt!

Inhaltliche Schwerpunkte

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Rückenschmerzen und ihre Ursachen
- Übungen für einen schmerzfreien und gesunden Rücken
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Einsatz von Kleingeräten

Hinweis

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-4138>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net