

Krafttraining mit dem Theraband, Elastiband und Tube (Profil: Haltungs- und Bewegungssystem)

Lehrgangsnummer: ÜLB17
Lerneinheiten: 8
Träger: Landessportbund Sachsen
Kosten: 75 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
55 € | Sportvereinsmitglied
Stornofrist: 11.07.2025

Termin

16.08.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: BSV AOK Leipzig
Anton-Bruckner-Allee 1, 04229 Leipzig
Referent:in: Kristina Müller

Inhaltliche Schwerpunkte

- Einsatzmöglichkeiten des Therabandes für Sportgruppen im Verein im Fitnessstudio (Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Seniorensport oder Fitnesstraining)
- Übungen (in allen Ausgangspositionen) zur Kräftigung des gesamten Körpers
- Partner und Gruppenübungen sowie Erwärmungsmöglichkeiten mit dem Theraband
- Theorie: Übungen hinsichtlich ihrer Funktionalität besprechen
- anatomische Grundkenntnisse

Hinweis

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungaccount 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