

Funktionelles und rückengerechtes Training, Stabilisierung und Entspannung

Lehrgangsnummer: ÜL-FB 05-25
Lerneinheiten: 8
Träger: Kreissportbund Meißen e.V.
Kosten: 45 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
40 € | Sportvereinsmitglied
Stornofrist: 03.04.2025

Termin

05.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bewegungsraum Coswig
Moritzburger Str. 74, 01640 Coswig
Hinweis: Für Getränke und Mittagsverpflegung ist gesorgt.

Inhaltliche Schwerpunkte

Themen der Fortbildung sind u.a. Mattentraining und Training mit kleinen Gymnastikbällen bei orthopädischen Problemen, Gleichgewichts- und Stabilisationstraining sowie eine Vielzahl kleiner Koordinationsspiele, Nordic-Walking und Entspannung

Hinweis

Bitte Sportsachen für drinnen und draußen mitbringen!

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Lizenzlehrganges statt und ist nur bei freier Kapazität verfügbar.
Es gelten die AGB's des Kreissportbundes Meißen e.V.

Veranstalter

Kreissportbund Meißen
Hafenstr. 51
01662 Meißen
Tel. +49 3521 798455-0
Fax. + 49 3521 79845599
E-Mail: info@kreissportbund-meissen.de
Internet: <https://www.kreissportbund-meissen.de/>