

Fortbildungsangebote für Breitensportlizenz - Fitness für Körper und Geist

Lehrgangsnummer: LG-FB 14/25
Lerneinheiten: 15
Träger: Kreissportbund Zwickau
Kosten: 55 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
45 € | Sportvereinsmitglied
55 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss: 24.10.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist: 29.10.2025

Termin

07. - 08.11.2025, 17:00 - 16:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine Zwickau
Stiftstraße 11, 08056 Zwickau
Referent:innen: Evelyn Erler / Lene John / Nicole Köhler / Frank Lößnitz

Inhaltliche Schwerpunkte

1. Motivation für Übungsleiter und Sportler
2. Yoga, Pilates, Achtsamkeit
3. Theorie zu Faszien und Ernährung im Sport
4. Faszien – Move, Faszien -Yoga
5. Kraftentwicklung und Verbesserung der Haltung durch Bauch - Beine - Po

Hinweis

- Teilnehmer aus Vereinen, die nicht zum KSB Zwickau gehören, zahlen eine höhere Lehrgangsgebühr!
- Selbstversorgung

Veranstalter

Kreissportbund Zwickau
Stiftstr. 11
08056 Zwickau
Tel.: 0375/818911-0
Fax: 0375/818911-20
kontakt@kreissportbund-zwickau.de
www.kreissportbund-zwickau.de