

Übungsleiter Fortbildung

Balance- und Faszientraining

Termin: Samstag, den 05.05.2018

Uhrzeit: 09.30 – 16.30 Uhr

Ort: Sporthalle 1. Stadtschule Bad Salzungen, Rudolf-Breitscheid-Str. 9

Für wen ? Übungsleiter, sportlich Interessierte

Kosten ? 25,00 €

Muskeln und Faszien kann man nicht trennen. Bei jedem Training werden diese Strukturen mehr oder weniger trainiert. In dieser Fortbildung werden Trainingsreize gesetzt, um eine optimale Aktivierung der faszialen Strukturen zu bewirken, um deren Funktionen zu verbessern. Ein gut funktionierendes Faszien-system wird auch einen guten Schutz vor Verletzungen bieten und wirkt damit präventiv.

Die Teilnehmerzahl dieser Fortbildung ist auf 25 Personen begrenzt, das Eingangsdatum der Anmeldung ist ausschlaggebend.

Mitzubringen sind, wenn möglich eine Gymnastikmatte und Schreibsachen.

Die Teilnehmergebühr ist am Veranstaltungstag zu entrichten.

Anmeldung bis zum 30.04.2018 beim Kreissportbund Bad Salzungen

Tel/Fax: 03695/622179 oder 03695/851388

E-Mail: info@kreissportbund-basa.de

Das Tagesseminar wird mit 8 UE zur Lizenzverlängerung für ÜL C Breitensport anerkannt.