

Sabrina Kaumkötter
Heilerhöfen 4
49176 Hilter
0151/64808124
sabrina-kaumkoetter@gmx.de

Hilter, 14.12.2021

LEHRGANG: WIRBELSÄULENGYMNASTIK

INHALT:

Das Thema Rückengesundheit spielt in unserer Gesellschaft seit Jahren eine große Rolle. Auch in unseren Gesundheitskursen ist der Rücken ein häufiges Thema und viele Teilnehmer leiden unter diversen Rückenbeschwerden.

Mit dem Lehrgang *Wirbelsäulengymnastik* wollen wir dieses Thema aufgreifen und einige Bestandteile der Rückengesundheit praktisch erarbeiten und wiederauffrischen. Die folgenden Bereiche werden in dem Lehrgang schwerpunktmäßig behandelt:

- Körperwahrnehmung & Koordination
- Stabilisation & Training der Tiefenmuskulatur
- Rückenkräftigung mit und ohne Gerät

Im Vordergrund des Lehrgangs stehen die Praxiselemente, aber auch theoretisches Effektwissen wird vermittelt. Dieses hilft uns die Kurse variabel zu gestalten und die Teilnehmer weiterhin zu motivieren.

DATUM:

29.01.2022

UHRZEIT:

10:00 – 14:00 Uhr

ORT:

Werscher Str. 24, 49143 Bissendorf

ANERKENNUNG:

5 LE B-Lizenz Prävention

KOSTEN:

7 €

- ➔ zum 23.01.2022 bitte an folgende IBAN überweisen:
DE88 2655 0105 1623 1386 98
- ➔ Verwendungszweck: Lehrgang Wirbelsäulengymnastik

LEITUNG & REFERENTIN:

Sabrina Kaumkötter

ANMELDUNG:

sabrina-kaumkoetter@gmx.de (bis zum 23.01.2022)

ANMERKUNG:

Der Lehrgang wird auf der Basis der aktuellen Corona-Verordnung des Landes Niedersachsen am Veranstaltungstag durchgeführt.