

Turngau Odenwald

Fachbereich Freizeit- und Gesundheitssport

Ursula E. Kohl, Leisbühl 5,64807 Dieburg, Tel. 06071/5311, ursulakohl@web.de

Dez. 2009

Einladung zum Lizenzfortbildungslehrgang

Kreatives Rückentraining

Datum: 27.2.2010

Uhrzeit: 9.30 - 17.00 Uhr

Ort: Heinrich-Böhm Halle in Sandbach (Anfahrtsbeschreibung im Internet)

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro (ohne Mittagessen)

Referentin: Heike Schnoor, Sportwissenschaftlerin, HTJ/HTV Referentin

Als Einführung dient die funktionelle Anatomie des Rückens.

Darauf aufbauend werden Mobilisationen, Kräftigungen und Dehnungen gezeigt, damit Fehlhaltungen, muskuläre Dysbalancen und Schmerzen vermieden werden können.

Im nächsten Kapitel geht es um hilfreiche Rückenübungen, bzw. Übungen, die Schmerzen machen können.

Mit Alltagsmaterial, Thera-Band, aber auch ohne Gerät werden viele Übungen ausprobiert und kritisch analysiert, ihre sinnvolle Umsetzung in die Praxis erprobt.

Der Lehrgang ist offiziell als ÜL/FÜL -Fortbildung (auch für die 2. Lizenzstufe) beantragt.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich an U. Kohl bis zum 20.2.10 und ist erst mit dem Einzahlen

des Teilnehmerbetrags auf das **Turngaukonto von U. Kohl, Sparkasse Dieburg, BLZ 50852651, Kontonummer 32093353 mit dem Vermerk: „Lehrgang Rückentraining“**, gültig.

Bei Nichterscheinen am Lehrgang wird die Gebühr nicht zurückgezahlt.

Es besteht die Möglichkeit vor Ort in einem nahegelegenen Restaurant zu Mittag zu essen.

Bitte Thera-Band (mind. 2m lang) mitbringen.

Mit sportlichen Grüßen

Ursula E. Kohl

FB Freizeit u. Gesundheitssport

Vorsitzende

Anmeldung Lehrgang „Kreatives Rückentraining“ am 27.2. 2010 an U. Kohl:

Vom Verein _____

nimmt/nehmen teil(Name): _____

Verantwortlich für die Anmeldung: (Name/Adresse/Tel./mail)
