



Zu dem Lehrgang
Die Dorn-Methode-Was ist und kann sie?
am 14. April 2018 melde ich verbindlich an:

Anmeldung: Bestätigungen werden NICHT versandt! Absagen erhalten Sie rechtzeitig.

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Verein

Telefon Fax

Email

..... Datum

..... Unterschrift

Auf einen Blick

Zielgruppe:

Für alle interessierten Übungsleiter und
Übungsleiterinnen aus den Vereinen

Termin und Ort:

Samstag, 14. April 2018
9.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gemeindehalle kleiner Saal (Sportlereingang)
Im Hasenbühl 7, 71101 Schönaich

Für diesen Lehrgang werden 8 LE
zur Lizenzverlängerung angerechnet.



Geschäftsstelle

geöffnet: Dienstag + Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Tel. (07031) 663-1214, Fax (07031) 663-1969

E-Mail: info@sportkreis-bb.de



Referat Breiten-Freizeitsport-
Gesundheitssport

**Die Dorn-Methode –
Was ist und kann sie?**

**Samstag, 14. April 2018
9.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Gemeindehalle
in Schönaich**

Die Dorn-Methode – Was ist und kann sie?

Wir laden Sie recht herzlich ein zum
Lehrgang:

Die Dorn-Methode - Was ist und kann sie?

**Samstag, 14. April 2018
von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Gemeindehalle Schönaich**

Die Dorn-Methode ist eine gute
Möglichkeit, sich bei Rücken- und
Gelenkproblemen selbst zu helfen.

Viele Fehlstellungen beruhen auf
Verspannungen der Muskulatur, die
mit Hilfe der einfachen Dorn-Übungen
zu lösen sind. Es werden Selbsthilfe-
übungen gezeigt, um Beckenschief-
stände zu vermeiden, Verspannungen
im Kreuzbein und Lendenwirbelbereich
sanft zu lösen.

Mit diesen Informationen können
Übungsleiterinnen und Übungsleiter die
Dorn-Übungen in ihre Übungsstunden
einbauen und den Teilnehmern
Selbsthilfemöglichkeiten aufzeigen.

Mitzubringen: Großes und kleines
Handtuch, wenn vorhanden Massage-
liege, Airex-Matte, Hallenschuhe, warme
Kleidung, Decke und ein ca. 3 cm dickes
Taschenbuch zum Draufstellen.

Referentin:
Hildegard Bayer-Brechtken

Anmeldung bis 06. April 2018
bitte schriftlich per E-Mail,
Fax oder mit diesem Flyer

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

**Bitte die Lehrgangsgebühr
(incl. Mittagessen)
in Höhe von 25,00 € überweisen,
nur dann gilt Ihre Anmeldung:**

**IBAN: DE06 6035 0130 0000 0380 65
SWIFT-BIC: BB KR DE 6B**



Anmeldung bitte bis zum 06.04.2018

Fax (07031) 663-1969

E-Mail: info@sportkreis-bb.de

Sportkreis Böblingen e.V.
Parkstraße 16 / Landratsamt
71034 Böblingen

