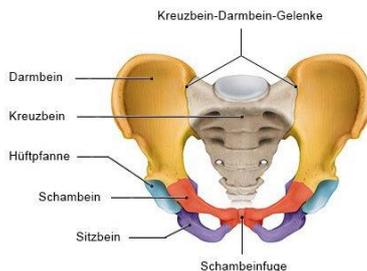


Fortbildung in Herrenberg
Samstag, 09. November 2024 von 09.30 – 14.30 Uhr,
Längenholz-Sporthalle (Navi: Längenholz 6, 71083 Herrenberg)



1.

Alles „um die Hüfte“–

Heilpraktiker Heinz Wegner, Naturheilpraxis Heinz Wegner, Böblingen

Nach dem Kniegelenk ist das Hüftgelenk das zweitgrößte Gelenk im menschlichen Körper – Informationen, Übungen und Aufbau des Hüftgelenks



2. Ganzkörpertraining mit dem Terraband

Pietro Antonicelli – Körperkonzept Sindelfingen

Das Training mit dem Thera- oder Widerstandsband steht dem Gewichtstraining in Sachen Muskelwachstum und Kraftgewinn in nichts nach.

Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Handtuch, ein offenes Terraband und, wenn vorhanden, ein Yoga-Block.

Bitte selber für Essen und Getränke sorgen.

Anmeldungen ab sofort schriftlich möglich bei:
Referat Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport, Beate Rebmann
per Mail: rebmann@sportkreis-bb.de

Teilnehmerzahl: max. 50 Personen (nach Eingang der Anmeldungen)
Die Lehrgangsgebühr in Höhe von 15,00 Euro wird in bar vor Ort bezahlt.

Für diese Fortbildung können 5 Lern- oder Unterrichtseinheiten zur
Lizenzverlängerung „C“ angerechnet werden