

Halt im Leben durch Koordinationstraining und „Was mache ich wenn....“

Referat Breiten-, Freizeit - und Gesundheitssport

Ein Drittel der über 65-jährigen stürzen im Schnitt mindestens einmal im Jahr. Durch ein gezieltes Koordinations- und Balancetraining können wir unsere Stand- und Gehsicherheit verbessern.

Unsere beiden Referenten informieren an dem Lehrgang über einfache und gezielte Übungen, die die Beinkraft stärken und Stürze vermeiden sowie über Hilfestellung bei den Aussagen „Was machen wir wenn...“ oder „Diese Übung kann ich nicht mehr...“

Weitere Informationen:

Termin: Samstag, 13.11.2021, 09.30 – 14.00 Uhr

Teilnehmer: Übungsleiter und weitere Interessierte aus den Vereinen

Referenten: Heinz Wegner, Heilpraktiker, Naturheilpraxis Böblingen und Pietro Antonicelli, Fitnesstrainer, Körperkonzept Sindelfingen

Ort: Längenholzsporthalle in Herrenberg

Lizenz: Für diesen Lehrgang werden 5 LE zur C-Lizenzverlängerung angerechnet.

Bitte eigene Turn- oder Gymnastikmatte und Hallenschuhe mitbringen.

Anmeldung:

Nach schriftlicher Anmeldung beim Referat Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport im Sportkreis Böblingen (rebmann@sportkreis-bb.de) und der Überweisung von **15,00 Euro** auf das Konto des Sportkreises (IBAN DE06 6035 0130 0000 0380 65) erhalten die Teilnehmer eine Bestätigung über die Teilnahme am Lehrgang.

Höchsteilnehmerzahl 2 x 25 Teilnehmer pro Hallendrittel

Aufgrund der unsicheren Lage bzw. der Bestimmungen zu Covid-19 kann es sein, dass sich der Veranstalterplan kurzfristig ändert oder die Fortbildung abgesagt werden muss. Auch könnte es eine verkleinerte Teilnehmerzahl geben.

Bitte vergewissern Sie sich wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn, ob der Lehrgang in Herrenberg stattfindet.