

Fortbildung in Herrenberg
Samstag, 11. November 2023 von 09.30 – 14.30 Uhr,
Längenholz-Sporthalle (Navi: Längenholz 6, 71083 Herrenberg)

1. Kleine Schritte – große Wirkung –

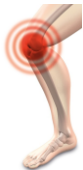
Heinz Wegner, Naturheilpraxis Heinz Wegner, Heilpraktiker

Die Dosis macht's – achte darauf, regelmäßig Bewegung und Sport zu betreiben, sich jedoch aber nicht zu übernehmen.



2. Knie und Hüfte –

Pietro Antonicelli – Körperkonzept Sindelfingen



Knie und Hüfte sind die wichtigsten Gelenke in unserem Körper, umso wichtiger ist es, dass sie perfekt und schmerzfrei funktionieren.

Während der Fortbildung erfahren wir, wie wir die Gelenke der umgebenden Muskulatur stärken, die Beweglichkeit verbessern und Fehlstellungen korrigieren können.

Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Handtuch, ein Gurt 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.