

Zentrale Fortbildung Schulsport

| | |
|--------------------------------|---|
| Titel: | Dehnen — Training der Beweglichkeit |
| Veranstaltungsnummer: | SP18215 |
| Veranstalter: | Sportschule des LSB Berlin |
| Datum: | 19.10.2018 |
| Zeit: | 18.00 — 21.45 |
| Veranstaltungsort: | Gerhard-Schlegel-Sportschule, Priesterweg 4-6b, 10829 Berlin |
| Thema: | Dehnen — Training der Beweglichkeit |
| Form der Veranstaltung: | Fortbildung |
| Referent(in): | Niels Steinke |
| Teilnehmergebühren: | 35,00 € |
| Meldungen per Fax an: | 030 — 788 32 17 |
| Meldungen per Email an: | fortbildung@lsb-berlin.de |
| Informationen unter: | http://www.lsb-berlin.net/angebote/sportschule/aus-und-fortbildungen/ |
| Meldeschluss: | 05.10.2018 |

| |
|-------------------------------------|
| Zielstellung der Fortbildung |
| Dehnen — Training der Beweglichkeit |

| |
|--|
| Inhalte |
| Ziel dieser Fortbildung ist es, den Teilnehmenden die positiven Auswirkungen des Beweglichkeitstrainings aufzuzeigen und daraus Einsatzmöglichkeiten für sowohl hochintensive Trainingsprozesse als auch den präventiven Gesundheitssport abzuleiten. Einerseits kann Beweglichkeitstraining Schmerzfreiheit durch eine entspannte Muskulatur bewirken, andererseits kann die Regenerationsfähigkeit der Muskulatur aktiv unterstützt werden. Der Dozent stellt ausreichend Dehnmethode und Übungen vor, die in jedes Trainingsprogramm eingebaut werden können. |

| |
|--|
| Bemerkungen |
| Bitte bei dieser Anmeldung das Geburtsdatum mit angeben. |