bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Der TV 1994 Langenlonsheim e. V. und das Bildungswerk laden ein zu:

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursbeginn: 09.01.2024
Kursende: 19.03.2024
Uhrzeit: 18:45-19:45 Uhr
Veranstaltungsort: TV-Halle, Langenlonsheim
Kursgebühr: 75 € für Nichtvereinsmitglieder
Kursleitung: Barbara Reißner

infos & anmeldung

Barbara Reißner
06704 1891
ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de

inhalt & ziele

Die Kurse laufen unter den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle Prävention und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Inhalte der Kursmaßnahme:

- Aufwärmen und Mobilisationsrituale
- Kraft und Stabilität
- Körperwahrnehmung
- Lockerung, Entspannung und Dehnung

Lernziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer
- Gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten im Sport, Alltag und Beruf
- Stärkung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Handlungs- und Effektwissen

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

www.bildungswerksport.de

Landesorganisation der Weiterbildung 100% GEPRÜFT STAATLICH ANERKANNT

DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit, Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

LOTTO STIFTUNG RHEINLAND-PFALZ