Badischer Turner-Bund e.V.

Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.

FIT4 im ETG „Funktionelles Körperachsentraining“

Samstag, 15. Oktober 2022
Sulzfeld

Beschreibung

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:
Gesund und Fit, beweglich und schmerzfrei Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen Ideen und Stundenbildern zum Mitnehmen: • **Modul 1**: ein Eintauchen in das Muskel-Faszien-System • **Modul 2:** Stärkung der Mitte → starke Körpermitte • **Modul 3:** Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und das Zusammenspiel der Sinne • **Modul 4:** eine gute Ausrichtung der Beinachse führt zu einer gleichmäßigen Gelenksbelastung

Zeitplan:	
9.15 – 10.45 Uhr	**Praktische funktionelle Anatomie** – Theorie
11.00 – 12.30 Uhr	**Workout Rumpfstabilität**
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	**Körperwahrnehmung und Körperspannung**
15.15 – 16.45 Uhr	**Beinachsentraining**
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: ***Anja Sickinger***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **05. Oktober 2022** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter zu laden.

Teilnehmergebühr:
Die Teilnehmergebühr (jeweils Lastschriftverfahren) beträgt pro Anmeldungen 35,-€.