FiT⁴ im ETG

„Stretching -

Streck dich deiner Leistungsfähigkeit entgegen“

Samstag, 29. März 2025

Bad Rappenau

B e s c h r e i b u n g

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:
Ein Tagesworkshop gefüllt mit vielen vielen Ideen: • **Modul 1:** *Methoden und Konzept* – aktives oder passives Dehnen, dynamisch oder statisch – hier werden die verschiedenen Formen dargestellt • **Modul 2:** *Statisches und dynamisches Stretching* – unterschiedliche Wege führen zum Ziel • **Modul 3:** *obere und untere Extremitäten* – ein Stück näher an der Leistungsfähigkeit • **Modul 4:** *Mobilisation/Beweglichkeit/Dehnung* – Muskeln dehnen, Gelenke mobilisieren

***Zeitplan:* 9.00 Uhr**	Begrüßung - Stretchingprinzipien
9.15 – 10.45 Uhr	Methoden und Konzept des Stretching und der Beweglichkeit
11.00 – 12.30 Uhr	Statisches und dynamisches Stretching
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	Dehnübungen für die oberen und unteren Extremitäten
15.15 – 16.45 Uhr	Mobilisation/Beweglichkeit und Dehnung im Sport
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: ***Anja Sickinger***

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Anmeldung:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis Mittwoch, **19. März 2025** mit beiliegendem Anmeldebogen oder auf der Homepage www.elsenzturngau.de herunter laden.

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