



Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2022

Von der Schildkröte zum Schwan

Schulter- und Nackenprobleme sind in unserer sitzenden Gesellschaft häufig lästige Begleiter im Alltag. Die Aufrichtung der Halswirbelsäule und die Lösung der Schultern zu erarbeiten, sind darum die Hauptziele dieser Tagesfortbildung. Erst über eine genaue Bewegungsvorstellung und nach Übungen zur Körperwahrnehmung können Mobilisationen und Muskeldehnungen gezielt wirken..

LG-Nr. 22930010
Termin 25.6. 2022 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort Siegen
Kosten Gymcard Regulär
ohne Ü/V 55,- 90,-
Leitung Renate Kullmann-Bragulla
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=52250>

Yoga für den Rücken

Beim Yoga wird die Rückenmuskulatur durch gezielte Körperübungen gestärkt, die Dehnfähigkeit gesteigert und die Wirbelsäule beweglich gehalten. Hierbei ist es sinnvoll, ein Gleichgewicht zwischen Flexibilität und Stabilität herzustellen, da dies für einen gesunden Körper und Geist entscheidend ist.

In diesem Tageslehrgang werden Praxiselemente vermittelt, wie man Rückenübungen aus dem Yoga auch in die Group-Fitness, Rückenfit-Kurse im Verein oder während der aktiven Pause bei der Firmenfitness mit einfließen lassen kann. Die Teilnahme an dem Lehrgang ist auch ohne Yogaerfahrung möglich.

LG-Nr. 22930020
Termin 17.9. 2022 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort Siegen
Kosten Gymcard Regulär
ohne Ü/V 55,- 90,-
Leitung Jule Greiling
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=52263>

Organisation: Nanny Buschmann-Rujanski

Anmeldungen ab 1.10.2021 bitte online: www.events.dtb-gymnet.de

Bei *Stichwort / Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2022