



## Fortbildungen des WTB im Siegerland Turngau 2023

### Return to Sport: Schritt für Schritt wieder fit

Monatelange Bewegungseinschränkungen fordern ihren Tribut. Deshalb ist es wichtig, die Trainingsintensität gut zu dosieren, um eine übermäßige Erschöpfung nach der Belastung zu verhindern. In dieser Fortbildung gibt es Tipps für das Training nach der Corona-Pause, dem vielen Sitzen im Home-Office und den Austausch von Begleitorscheinungen einer Covid-Erkrankung.

Die Praxiseinheiten beinhalten lungenstärkende Atem- und Ausdauerübungen, koordinative Herausforderungen, motivierende Kräftigung mit Kleingeräten und entspannende Release-Komponenten. Federn, Schwingen und tänzerische Elemente bringen gute Laune in den Kurs. So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport mit Leichtigkeit!.

LG-Nr.	23930020
Termin	19.8.2023 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort	Siegen
Kosten	Gymcard Regulär
ohne Ü/V	55,- 90,-
Leitung	Sigrid Wellershaus
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW
Link	<a href="#">«Link»</a>

---

### Organisation: Nanny Buschmann-Rujanski

Anmeldungen ab 1.10.2022 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2023