

Thema	ReBalance für den Rücken ONLINE	
Termin:	Samstag, 24. April 2021	
Uhrzeit:	09:00 bis 16:30 Uhr	
Zielgruppe:	Übungsleiter mit Schwerpunkt Rücken- und Gesundheitstraining	
Ort:	Online via ZOOM	
Leitung:	Frank Strathmann	Turnverein Diedenbergen 1886 e.V.
Referent/in:	Christiane Sasse	Dozentin für Präventions- und Rehabilitationstraining, Rückenfitness, Yoga und Pilates
Inhalt:	<p>Durch die Vermittlung gezielter Funktionstests werden Kraft, Flexibilität und Schwachstellen, in Bezug auf mangelnde Beweglichkeit, muskuläre Ungleichgewichte und fasziale Verspannungen für jeden Trainer leicht erkennbar. Zunehmende Bewegungseinschränkungen in einzelnen Gelenken oder Muskelketten berge die Gefahr von schmerzhaften Verspannungen, Gelenkverschleiß und chronischen Schmerzen.</p> <p>Von den Zehen beginnend, werden ALLE Gelenke und Muskelgruppen durchgegangen und die passenden Übungen dazu erarbeitet. Ziel ist der Aufbau eines ausgewogenen, effektiven, prophylaktischen und somit absolut nachhaltigen Trainings, das den Teilnehmern Freude und Spaß macht, aber auch neue Erkenntnisse bringt. Absicht und Sinn dahinter werden ausgiebig erklärt, ebenso wie auch die effektivsten Methoden, um Kraft und optimale Beweglichkeit optimal verbinden zu können. Darüber hinaus wird der Bogen zur Besonderheit eines Rückentrainings mit den smoveys® in einer Beispielstunde gespannt.</p> <p>Die Fortbildung ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.</p>	
Gebühr:	55 € für aktive Übungsleiter/Trainer	Verpflegungspauschale:
	65 € für sonstigen Teilnehmer/Interessierten	
	Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt der Teilnahmebestätigung mit Nennung des Namens des Teilnehmers auf das Konto: Turnverein Diedenbergen 1886 e.V.	
	Verwendungszweck	ReBalance Rücken
	BIC: HELADEF1TCK und IBAN DE82512500000560009 33	
Anmeldung:	bis spätestens 15. April 2021	www.tv-diedenbergen.de
	Per E-Mail: frank.strathmann@tv-diedenbergen.de Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist nicht mehr möglich.	
Verpflegung:	entfällt	
Bemerkungen:	Die Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 UE zur Lizenzverlängerung für die 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.	