Mobility Training - Wirbelsäule

Lehrgangsnummer:	OF-2513
Lerneinheiten:	3
Kosten:	25 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
	35 € | Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	12.05.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	04.05.2025

Termin

13.05.2025, 17:30 - 19:45 Uhr

Ort:	ESAB Bildungscampus (Online)
	Online-Lernplattform
Referent:in:	Sarah Benzarti

Inhaltliche Schwerpunkte

Mobility Training oder auch Beweglichkeitstraining bildet das Fundament für die eigene körperliche Performance. Ohne ein Fundament kann sich schwer etwas darauf aufbauen.
Wir brauchen gesunde Gelenke, die in ihrem größtmöglichen Bewegungsradius arbeiten können, um schmerzfrei zu werden oder zu bleiben. Durch gezieltes Mobility Training kann ich Muskulatur aufbauen ohne an Beweglichkeit zu verlieren.
Diese praxisorientierte Fortbildung fokussiert sich speziell auf die **Beweglichkeit der Wirbelsäule**.
Inhalte der Online-Fortbildung:

- Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule
- Bewegungsradius vergrößern
- schmerzfrei werden/bleiben

Sie benötigen:

- etwas braucht Platz für eine Matte und
- etwas Platz rechts und links zu den Seiten.

Die Fortbildung ist praxisorientiert!
Es werden auch Fortbildungen für die Schwerpunkte Oberkörper und Unterkörper angeboten. Diese Angebote finden Sie hier:

- Mobility Training - Oberkörper
- Mobility Training - Unterkörper

Hinweis

Anerkannt zur DOSB Lizenzverlängerung Übungsleiter:in C/B beim Landessportbund Brandenburg e.V.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)
ESAB Referat Bildung
Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam
Tel.: 0331 – 585 67 320
e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**