

PowerFlex - mehr Kraft durch Beweglichkeit

Lehrgangsnummer:	F-2427
Lerneinheiten:	8
Kosten:	79 € Vereinsmitglieder LSB BRB 99 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	04.11.2024, 12:00 Uhr
Stornofrist:	02.11.2024

Termin

16.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Ort:	Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V. Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam
Referent:in:	Michaela Gemüth

Inhaltliche Schwerpunkte

Kraft und Beweglichkeit sind zwei Komponenten, die in engem Zusammenhang mit z.B. muskulären Dysbalancen stehen. Deshalb widmen wir uns in dieser Fortbildung ganz speziell diesen Themen – für mehr Beweglichkeit, weniger Spannungen und Verspannungen, mehr Kraft und eine bessere Haltung. Inhalte sind gezielte Übungen, verschiedene Methoden und Muskeltestungen für Kraft und Beweglichkeit.

Was erwartet Sie?

- Gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit
- Verschiedene Methoden zur Optimierung des Trainings

Für wen ist diese Fortbildung geeignet?

- Übungsleiter:innen
- Sportler:innen
- alle, die ihr Wissen im Bereich Kraft und Beweglichkeit vertiefen möchten

Hinweis

- Veranstaltung **ohne** Übernachtung und Verpflegung

Die Fortbildung ist anerkannt zur DOSB C- & B-Lizenzverlängerung 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)**