

## FORTBILDUNG GYMNASTIK – DEHNEN UND KRÄFTIGEN IN THEORIE UND PRAXIS

Alle Interessierten erlangen Kenntnisse und die Fähigkeit, funktionelle Gymnastik in Sportgruppen anzuleiten.

30.11.2019

Sersheim

**A** 11.11.2019

### FORTBILDUNGSINHALTE

- Kleine Anatomie des Menschen
- Energiebereitstellung
- Trainingsgrundsätze
- Ausgleichende Gymnastikformen
- Praxisbeispiele Dehnen und Kräftigen
- Aufbau eines Gymnastikprogramms
- Selbständiges Erarbeiten einer Gymnastikeinheit

FORTBILDUNGEN

### KOSTEN

40 € (ohne Verpflegung)

### REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLW

### LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Breitensport (BLV/WLV)

### ONLINE-ANMELDUNG

[www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) ► Bildung