



© LSB NRW | Andrea Bowinkelmann

# FITNESSÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG (15 LE)

ÜL-Fortbildung

## Inhalte der Fortbildung:

Zur Prävention eignen sich besonders funktionelle Übungen mit Alltagsbezug, um die es sich bei dieser Fortbildung dreht.

Es werden Übungen aus dem Yoga, Core Training, funktionellem Training und der Rückenschule kennengelernt und umgesetzt. Ergänzt werden diese durch Präventionsübungen zum Erhalt der Koordination, Balance und Beweglichkeit im Alter.

Die Fortbildung richtet sich an Übungsleiter\*innen aus dem Kreis Mettmann und weitere Interessierte.

<b>Termin:</b>	Samstag 30.10.2021/09.00 – 17.00 Uhr   Sonntag 31.10.2021/09.00-14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Langenfeld
<b>Leitung:</b>	Carola Buttchereit
<b>Gebühr:</b>	75,00 €
<b>Anmeldung unter:</b>	<a href="#">Online Anmeldung</a> über die Homepage des KSB ME