

Mobility Training - Wirbelsäule

Lehrgangsnummer:	OF-2513
Lerneinheiten:	3
Kosten:	30 € Vereinsmitglieder LSB BRB 40 € 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 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

Hinweis

Es werden auch die Schwerpunkte Oberkörper und Unterkörper behandelt. Weitere Informationen finden Sie hier:

- Anmeldung Mobility Training - Oberkörper
- Anmeldung Mobility Training - Unterkörper

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)**