

Funktionelles und fasziengerechtes Konditions- + Koordinationstraining

Faszien sind viel mehr an der Bewegung und Kraftentwicklung des Menschen beteiligt, als man vorher erahnen konnte. Faszien reagieren zudem losgelöst von der Muskulatur auf Stress. In diesem Kurs erfahren sie mehr über Grundlagen und Zusammenhänge der Faszien. Dass federnde Bewegungen den Faszien guttun und dass es z.B. mit der Faszienrolle ein tolles Hilfsmittel gibt. Fasziengerechte Übungen ohne größere Hilfsmittel oder Faszientraining unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten (exemplarisch) runden den Kurs ab.

Ort Kirchheim
Termin Sa. 09.11.2019 / 9:30 - 16:45 Uhr
Gebühr 45,--€
Referent Thomas Klessa
Lizenzverlängerung ÜL8



Fragen zu den Seminaren beantwortet kompetent Ihr freundlicher Bildungsbeauftragter Frank Rechberg
Frank Rechberg
Bildungsbeauftragter

STARS ist einfach.

Das kostenlose Bonusprogramm.
Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.



www.spk-hef.de/stars



Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Bad Hersfeld-Rotenburg

Sportkreis 22
Hersfeld-Rotenburg e.V.



Fortbildung 2019

Anfragen und Anmeldung an den
Bildungsbeauftragten Frank Rechberg
Tel. 06621 / 75 323
E-Mail frank.rechberg@sk-hef-rof.de

Trend Mix 2019

An diesem Tag erwarten dich drei spannende Themen und Trends der letzten Zeit. Zum einen möchte ich euch KAHA vorstellen das neue Programm der Aroha Academy. Kaha ist ein Programm das ganz im Stehen durchgeführt wird. Danach machen wir eine Stunde Faszienfitness. Zum Abschluss schwingen wir uns fit mit den Smovey Vibroswings. Smoveys sind zwei Schwungringe in denen 4 Stahlkugeln laufen. Alle Bewegungskonzepte eignen sich auch für Einsteiger und ältere Menschen.

Ort Bad Hersfeld
Termin Sa. 16.02. 2019 / 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 50,--€
Referentin Simone Müller
LV ÜL8P
Lizenzverlängerung für die 2. Lizenzstufe
Auch für die C Lizenz

Rückenschule - Faszientraining

In dem Seminar vermittelt zum letzten Mal der - Physiotherapeut und geprüfter Rückenschullehrer Theorie und Praxis.
Im Theorieteil wird das Faszientraining behandelt. Anatomie Aufbau von Muskeln und Faszien. Es wird weiter auf die Entstehung von Rückenschmerzen und Überlastungen eingegangen.
Danach werden Sie die besten Übungen für den Rücken kennenlernen, die Sie später in Ihrer Gruppe gut umsetzen können.

Ort Bad Hersfeld
Termin So. 12.05. 2019 / 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 46,-- €
Referent Daniel Peter
Lizenzverlängerung ÜL 8

Gesundheitssport für Personen 50+

Gymnastik Mix mit Nacken und Schultertraining

Wir lernen mit den richtigen Übungen, den Nacken und die Schulter beweglich zu machen.
Mit dem richtigen Training lösen wir die Verspannung und die Nackenschmerzen sind Vergangenheit.
Es wird gezeigt, wie viel Spaß die Stuhlgymnastik machen kann. Eine bunte Gymnastikmischung mit verschiedenen Kleingeräten schließt sich an.
Dieser Workshop ist ein großer Übungspool für das Training von Kopf bis Fuß.

Ort: Bad Hersfeld
Termin: Sa. 31.08.2019 / 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 49,--€
Referent: Horst Meise
Lizenzverlängerung ÜL8



Fitness und Tai Chi in einem???

Tai Chi ist nicht nur für die ältere Generation. Fitness und Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung, das ist auch Tai Chi. Mit diesem Seminar gibt's da was für den ambitionierten Teil der Sportler. Es ist ein Seminar, daß vom **körperlichen** Anspruch über **geistige** Forderung bis zum **freudvollen** Spiel und Seelenwohl, alles bietet. Aus dem Übungsangebot, kann sich der Übungsleiter viele Themen herausuchen und in seine Übungsstunde einbauen. Der Unterricht ist so arrangiert, daß völlig ohne Leistungsdruck gearbeitet wird. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Ort Bad Hersfeld
Termin So.27.10.2019 / 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 48,--€
Referent Ralph Schönfeld
Lizenzverlängerung ÜL8