

Euskirchen, 21.05.2010

Fortbildungen Flexi-Bar® und T-Bow®

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle Kreissportbund Euskirchen bietet in 2010 erstmals die Fortbildung Flexi-Bar und T-Bow für Übungsleiter, Vereinsmitarbeiter und Interessierte an.

FlexiBar®

Einmal in Schwingung versetzt werden beim Training mit dem Flexi-Bar Fliehkräfte freigesetzt. Diese bewirken eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfes, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Bei diesem Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden. Inhalte sind die Anwendung des Flexi-Bars mit Übungen im Stand und auf der Matte sowie der Einbau in verschiedene Stundenthemen wie Rückentraining, Wellness und Kraft-Ausdauer, Krankheitsbilder, die durch das Training mit Flexi-Bar positiv beeinflusst werden, Kontraindikationen für ein Flexi-Bar-Training sowie Informationen über den Flexi-Bar und das Gütesiegel Aktion Gesunder Rücken e.V. ergänzen die Inhalte. Die Fortbildung findet am 12.06.2010 von 10.00 – 13.00 Uhr im Thomas-Eißer-Berufskolleg, Euskirchen unter Leitung von Frau Anja Karweit statt und kostet 20,00 €. Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de oder schriftlich an Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.

T-BOW®

Der T-BOW ist ein Step in Bogenform, der „auf den Kopf gestellt“ vom stabilen zum instabilen Trainingsgerät wird. Mit dem T-BOW lassen sich Balance, Ausdauer und Kraft fördern. Widerstandsbänder ermöglichen individuelle Kräftigungsübungen. Durch die erhöhte Sitzmöglichkeit und die Bogenform bietet der T-BOW Ausgangsstellungen, die auch weniger beweglichen Personen Mobilisation und Dehnungen erleichtert. Inhalte sind die korrekte Haltung und Positionen, Vorteile für Bauch- und Rückenübungen und den Einbau in verschiedene Stundenthemen wie Rückentraining, Ausdauer und Kraft, Ausdauer-,Balance- und Kräftigungsübungen auch für Senioren sowie Stretching, Mobilisation und Entspannung ergänzen das Programm. Die Fortbildung findet am 12.06.2010 von 14.00 bis 17.00 Uhr im Thomas-Eißer-Berufskolle, Euskirchen unter Leitung von Frau Anja Karweit statt und kostet 20.00 €. Weitere Informationen und

Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de oder schriftlich an Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.

Die Teilnehmerzahl ist für beide Fortbildungen auf je 10 Personen begrenzt. Also schnell anmelden!