



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679

Telefax: 0 22 51 / 15 - 691

E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Euskirchen, 10.06.2010

Fortbildung: Power-Mix für einen starken Rücken des KreisSportBundes

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle KreisSportBund Euskirchen bietet am 10.07.2010 von 09.30 – 16.30 h eine Fortbildung für Übungsleiter, Vereinsmitarbeiter und Interessierte mit dem Titel „Power-Mix für einen starken Rücken“. Die Einleitung ins Thema wird über die Trias Körperbild – Körperschema – Körperwahrnehmung hergestellt. In den theoretischen Inhalten werden die Themen Haltung (Ausweichhaltungen, Fehlhaltungen) sowie Anatomie der Wirbelsäule und der Muskulatur bearbeitet. Der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule sowie der verschiedenen Muskelgruppen stehen dabei im Fokus. Während der praktischen Inhalte wird das Thema Koordination ebenso behandelt wie die Funktionsgymnastik mit funktionellen und unfunktionellen Übungen. Ein Übungsprogramm unter Berücksichtigung des Einsatzes von Hilfsmitteln und Geräten für Koordination, Beweglichkeit und Kraft wird von Trainingsgrundlagen zur Kräftigung ergänzt. Eine Entspannungseinheit und eine kleine Reise zur Wirbelsäule runden den Lehrgang ab. Die Fortbildung findet im Thomas-Eßer-Berufskolleg Euskirchen statt und kostet 30,00 € mit Vereinsempfehlung bzw. 60,00 € ohne Vereinsempfehlung. Die Bildungswerk Außenstelle ist anerkannter Weiterbildungsträger und nimmt auch Bildung checks oder Prämiegutscheine an, mit denen eine 50 %ige Förderung möglich ist. Weitere Informationen und Anmeldung beim KSB Euskirchen unter 02251 / 15 679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de oder schriftlich an Jülicher Ring 32, 53879 Euskirchen.