

Fortbildungen 2022

www.sportkreis-region-kassel.de



Return to Sport – Schritt für Schritt wieder fit (8 LE)

Monatelange Bewegungseinschränkungen fordern ihren Tribut. Deshalb ist es wichtig, die Trainingsintensität gut zu dosieren, um eine übermäßige Erschöpfung nach der Belastung zu verhindern. In dieser Fortbildung gibt es Hintergrundwissen und Tipps für das Training nach der Corona-Pause, dem vielen Sitzen im Home-Office und den Begleiterscheinungen einer Covid-Erkrankung. Die Praxis-einheiten beinhalten lungenstärkende Atem- und Ausdauerübungen, koordinative Herausforderungen, motivierende Kräftigung mit Kleingeräten und entspannende Release-Komponenten. Federn, Schwingen und tänzerische Elemente bringen gute Laune in den Kurs. So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport mit Leichtigkeit!

Termin: Sonntag, 28.08.2022 / 10:00 – 17:00
Referentin: Sigrid Wellershaus
Ort: NN
Kosten: € 55,00

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiter-Lizenz C und der Übungsleiter-Lizenz B „Sport in der Prävention“ anerkannt.

Fitmacher für Senioren – Faszie kennt kein Alter (8 LE)

Ein langes Leben bei bester Gesundheit, wer wünscht sich das nicht? Regelmäßige Aktivität fördert die geistige und körperliche Gesundheit. Dabei sollte der Spaß eine große Rolle spielen, denn nichts motiviert mehr die Komfortzone zu verlassen und dranzubleiben, als Glücksgefühle. Mit den 7 Strategien von FASZIO® entstehen Anforderungen, die die allgemeine Fitness steigern und den individuellen Alterungsprozess positiv beeinflussen. Faszien orientiertes Training bedeutet präventive Fitness. Das unbeschwerte Training löst einschränkende Muster und bietet mit natürlicher Bewegungsfreude und -vielfalt die bestmögliche Verletzungsprophylaxe. In dieser Fortbildung gibt es Musterstunden mit Musik und viele Übungsideen, die ermutigen, auch Älteren etwas zuzutrauen, denn Faszie kennt kein Alter!



Termin: Sonntag, 06.11.22 / 10:00 – 17:00
Referentin: Sigrid Wellershaus
Ort: NN
Kosten: € 55,00

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der allgemeinen Übungsleiter-Lizenz C und der Übungsleiter-Lizenz B „Sport in der Prävention“ anerkannt.

Veranstalter:

Sportkreis Region Kassel e.V.
Auedamm 2
34121 Kassel

Anmeldung bitte an:

Christiane Kloppmann
Bildungsbeauftragte
c.kloppmann@sk-region-kassel.de

oder an:

Geschäftsstelle Sportkreis
info@sk-region-kassel.de