



## Fortbildungen des WTB im Emscher-Ruhr Turnverband 2019

### **Problemzone Nacken**

#### **Das Zusammenspiel zwischen Armen, Schultern, Nacken und Rumpf**

Viele Menschen klagen auf Grund von einer einseitigen Haltung über Verspannungen im Schultergürtelbereich. Eine Vielzahl von Lockerungsübungen bieten Übungsleiter in ihren Übungsstunden dagegen an und trotz alledem stellt sich die gewünschte Wirkung nicht langfristig ein. Wir beschäftigen uns mit den Körperbereichen, die indirekt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden der Schulter – Nackenregion bewirken. Es ist verblüffend, wie leicht, und entspannt wir uns bewegen können, wenn das Zusammenspiel zwischen Armen, Schultern, Nacken und Rumpf wieder funktioniert.

LG-Nr.	19931010
Termin	6.4.2019 in Herne
Zeit	Sa 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-              80,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2019
Leitung	Bettina Blomenkamp
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

### **Gesundheit für den Rücken - fit und entspannt**

Fast jeder Mensch plagt sich einmal in seinem Leben mit Rückenproblemen herum. Die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein.

In diesem Lehrgang dreht sich alles um das Wohlbefinden unseres Rückens. Mit einem kraftvollen Muskelaufbautraining, aber auch mit ungewöhnlich sanften Bewegungen werden wir uns beschäftigen. Wir betreiben Ursachenforschung für Rückenprobleme und spannen den Bogen zu alltagstauglichen Tipps und Tricks und verpacken all dies in eine funktionelle Modell- bzw. Übungsstunde.

LG-Nr.	19931020
Termin	7.4.2019 in Herne
Zeit	So 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Kosten	Gymcard      Regulär
ohne Ü/V	50,-              80,-
Frühbucher	5,- Rabatt bis 28.2.2019
Leitung	Bettina Blomenkamp
Lizenzverl.	ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha BRSNW

---

Anmeldungen ab 1.10.2018 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben