



## Fortbildungen des WTB im Emscher-Ruhr Turnverband 2023

### **Mobil & stabil - Ideen für die Praxis**

Stabilität und Mobilität sind wichtige Aspekte des funktionellen Trainings. Funktionelles Training bietet zeitgemäße, gezielte Angebote zur Verbesserung aller motorischer Hauptbeanspruchungsformen an. Den Schwerpunkt dieser Fortbildung bilden Übungen der Stabilisation und Mobilisation. Vermittelt werden unter anderem diese Inhalte:

- Grundlagen des Trainings der Stabilisation und Mobilisation
- Geeignete Übungsformen und Programme
- Differenzierungsmöglichkeiten der Bewegungen für verschiedene Zielgruppen

LG-Nr. 23931010  
Termin 22.4.2023 von 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
Ort Bochum  
Kosten Gymcard Regulär  
ohne Ü/V 55,- 90,-  
Leitung Anja Martschinke-Rasky  
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

**Link:** <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=55122>

### **Anatomie zum Anfassen – Rücken- und Nackenprobleme begreifen**

Übungsleiter und Trainer erinnern sich ungern: Anatomie auswendig lernen ist mühselig und langweilig! Spannend wird es, wenn Kirsten Anatomie lebendig macht. Anfassen und begreifen ist der Schlüssel für die Umsetzung in praktische Übungen. So entsteht ein vielfältiges Repertoire für Prävention und Rehabilitation, hier mit dem Focus auf die Region des oberen Rückens und der Schulter.

LG-Nr. 23931020  
Termin 22.10.2023 von 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE  
Ort Bochum  
Kosten Gymcard Regulär  
ohne Ü/V 55,- 90,-  
Leitung Kirsten Prinz  
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C B, ÜL-B, BRSNW

**Link:** <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=55123>

---

### **Organisation: Gesundheitssport ERT**

Anmeldungen ab 1.10.2022 bitte online: [www.events.dtb-gymnet.de](http://www.events.dtb-gymnet.de)

Bei *Stichwort* / *Eventnummer* Lehrgangnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2023