



**Fortbildungen des WTB im
Emscher-Ruhr-Turnverband 2025**

Bauch Beine Po und Co 2.0 - der Klassiker neu interpretiert

Ein Klassiker in jedem Verein! Da braucht es schon mal neuen Input, der direkt für die nächste eigene Stunde umsetzbar ist. Dieser Tageslehrgang steht für Praxisorientierung und Körperwahrnehmungsgarantie! Dabei geht es auch besonders um den Fokus einer gesundheitsorientierten Ausrichtung.

LG-Nr. 25931010
Termin 1.3. 2025 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort Bochum
Kosten Gymcard Regulär
ohne Ü/V 60,- 95,-
Leitung Kirsten Prinz
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103587>

Strong Back - starker und gesunder Rücken

Um Menschen dabei zu unterstützen, einen starken und belastbaren Rücken zu entwickeln, wird in diesem Tageslehrgang Fachwissen und praktische Anleitungen hierfür vermittelt. Die neuesten Erkenntnisse aus der Anatomie, Biomechanik und Prävention von Rückenproblemen bilden hierbei die Grundlage. Wirksame Übungen und Techniken, um Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern, werden erlernt.

LG-Nr. 25931020
Termin 13.9. 2025 10 Uhr – 17 Uhr / 8 LE
Ort Bochum
Kosten Gymcard Regulär
ohne Ü/V 60,- 95,-
Leitung Jule Greiling
Lizenzverl. ÜL-C, Tr-C Breitensport, ÜL-B, ÜL-Reha

Link <https://events.dtb-gymnet.de/index.php?q=eventdetails&evsuEventID=103589>

Organisation: Iris Pöstgens

Anmeldungen ab 1.10.2024 bitte online: www.events.dtb-gymnet.de

Bei *Stichwort / Eventnummer* Lehrgangsnummer angeben

Frühbucher erhalten 5,- Rabatt bei Anmeldung bis 28.2.2025