



„BEWEGUNG ist LEBEN“ Rückenfit – Haltung bewahren

BODYWORK mit dem Fitball

Termin: **Samstag, 10. Nov. 2018, 10.00 – 17.00 Uhr**



Seminarleitung: DMTF Eva-Maria Langer, dipl. Personal- u. Fitnesstrainerin

Veranstaltungsort: Graz, AK Otto-Möbes-Akademie; Stiftingtalstraße 240, 8010 Graz

Organisation: Berufsverband der DMTF+MAB Österreichs,
Angela Meister, 0664/49 80 808

Kursinhalte: Gymnastik zur Prävention von Haltungsschäden,
Training mit Pezzibal, Hanteln und Therabändern.

- ▶ Lockerung und Lösung von Verspannungen (Spiraldynamik)
- ▶ Mobilisation der Wirbelsäule
- ▶ Kräftigungsübungen für den Bauch und die ges. Muskulatur
- ▶ Beckenboden- „Kraft aus der Mitte“, Atemtraining
- ▶ Verbesserung der Körperhaltung
- ▶ Koordinationsschulung
- ▶ Osteoporose Prophylaxe
- ▶ Do's and Dont's für den beruflichen Alltag (Gruppengymn.)
- ▶ STRETCH & RELAX

Seminarbeitrag: € 80,-- für DMTF+MAB-Verbandsmitglieder
€ 145,-- für Nichtmitglieder
(Kaffee- u. Mittagspause sind in der Kursgebühr inkludiert)

Teilnehmerzahl: min. 10 – max. 20 Personen

Anmerkung: **Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch
u. ev. Pezziball (Eva-M. bringt auch einige Bälle) mitbringen!**

Anmeldung: Berufsverband der DMTF+MAB Österreich,
www.dmtf-mab.at E-Mail: m.lammer@dmtf-mab.at

Anmeldeschluss: **20. Okt. 2018**

Bewertung: **8 FBPunkte**