

## Funktionelles und fasziengerechtes Konditions- + Koordinationstraining

Faszien sind viel mehr an der Bewegung und Kraftentwicklung des Menschen beteiligt, als man vorher erahnen konnte. Faszien reagieren zudem losgelöst von der Muskulatur auf Stress. In diesem Kurs erfahren sie mehr über Grundlagen und Zusammenhänge der Faszien. Dass federnde Bewegungen den Faszien guttun und dass es z.B. mit der Faszienrolle ein tolles Hilfsmittel gibt. Fasziengerechte Übungen ohne größere Hilfsmittel oder Faszientraining unter Zuhilfenahme von Trainingsgeräten (exemplarisch) runden den Kurs ab.

**Ort** Kirchheim

**Termin** Sa. 09.11.2019 / 9:30 - 16:45 Uhr

**Gebühr** 45,-€

**Referent** Thomas Klessa

**Lizenzverlängerung** ÜL8



Fragen zu den Seminaren beantwortet kompetent Ihr freundlicher  
Bildungsbeauftragter Frank Rechberg  
Frank Rechberg  
Bildungsbeauftragter

# STARS ist einfach.

Das kostenlose Bonusprogramm. Jetzt anmelden, mitsammeln und attraktive Prämien sichern.



www.stars.de

www.spk-hef.de/stars



Wenn's um Geld geht

Sparkasse  
Bad Hersfeld-Rotenburg

**Sportkreis 22**  
Hersfeld-Rotenburg e.V.



## Fortbildung 2019

Anfragen und Anmeldung an den  
Bildungsbeauftragten Frank Rechberg

Tel. 06621 / 75 323

E-Mail frank.rechberg@sk-hef-rof.de



## Trend Mix 2019

An diesem Tag erwarten dich drei spannende Themen und Trends der letzten Zeit. Zum einen möchte ich euch KAHA vorstellen das neue Programm der Aroha Academy. Kaha ist ein Programm das ganz im Stehen durchgeführt wird. Danach machen wir eine Stunde Faszienfitness. Zum Abschluss schwingen wir uns fit mit den Smovey Vibrosings. Smoveys sind zwei Schwungringe in denen 4 Stahlkugeln laufen. Alle Bewegungskonzepte eignen sich auch für Einsteiger und ältere Menschen.

**Ort** Bad Hersfeld  
**Termin** Sa. 16.02. 2019 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 50,-€  
**Referentin** Simone Müller  
**LV** ÜL8P

**Lizenzverlängerung für die 2. Lizenzstufe**  
**Auch für die C Lizenz**

## Rückenschule - Faszientraining

In dem Seminar vermittelt zum letzten Mal der Physiotherapeut und geprüfter Rückenschullehrer Theorie und Praxis.

Im Theorieteil wird das Faszientraining behandelt. Anatomie Aufbau von Muskeln und Faszien. Es wird weiter auf die Entstehung von Rückenschmerzen und Überlastungen eingegangen.

Danach werden Sie die besten Übungen für den Rücken kennenlernen, die Sie später in Ihrer Gruppe gut umsetzen können.

**Ort** Bad Hersfeld  
**Termin** So. 12.05. 2019 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 46,- €  
**Referent** Daniel Peter  
**Lizenzverlängerung** ÜL 8

## Gesundheitssport für Personen 50+

### Gymnastik Mix mit Nacken und Schultertraining

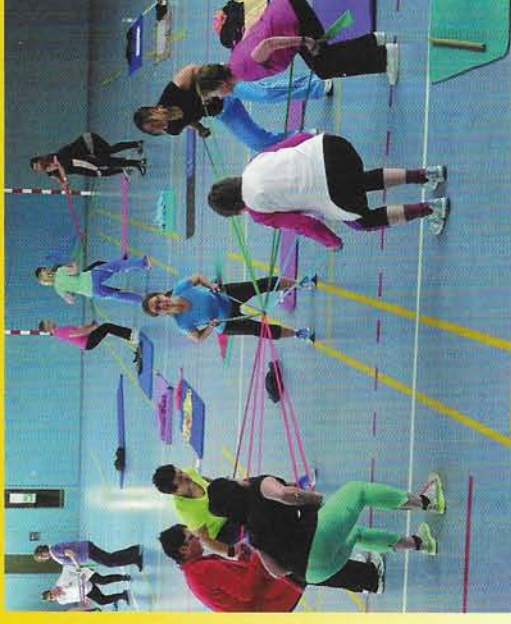
Wir lernen mit den richtigen Übungen, den Nacken und die Schulter beweglich zu machen.

Mit dem richtigen Training lösen wir die Verspannung und die Nackenschmerzen sind Vergangenheit.

Es wird gezeigt, wie viel Spaß die Stuhlgymnastik machen kann. Eine bunte Gymnastikmischung mit verschiedenen Kleingeräten schließt sich an.

Dieser Workshop ist ein großer Übungspool für das Training von Kopf bis Fuß.

**Ort:** Bad Hersfeld  
**Termin:** Sa. 31.08.2019 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 49,-€  
**Referent:** Horst Meise  
**Lizenzverlängerung** ÜL8



## Fitness und Tai Chi in einem???

Tai Chi ist nicht nur für die ältere Generation. Fitness und Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung, das ist auch Tai Chi. Mit diesem Seminar gibt's da was für den ambitionierten Teil der Sportler. Es ist ein Seminar, daß vom **körperlichen** Anspruch über **geistige** Forderung bis zum **freudvollen** Spiel und Seelenwohl, alles bietet. Aus dem Übungsangebot, kann sich der Übungsleiter viele Themen herausuchen und in seine Übungsstunde einbauen. Der Unterricht ist so arrangiert, daß völlig ohne Leistungsdruck gearbeitet wird. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

**Ort** Bad Hersfeld  
**Termin** So.27.10.2019 / 10:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr** 48,-€  
**Referent** Ralph Schönfeld  
**Lizenzverlängerung** ÜL8

