

BTB - FITNESS FÜR DIE FÜSSE

Termin:	Samstag, 23. September 2023
Zeitplan:	09.00 Uhr – ca.17.00 Uhr
Ort:	Brunnisachhalle Kluffern, Markdorfer Straße 108, 88048 Kluffern
Ausrichter:	FC Kluffern
Lehrgangsinhalt:	Gehen, stehen, laufen, springen: Unsere Füße müssen viel leisten, werden aber eher stiefmütterlich behandelt. Im abwechslungsreichen Mix aus Wissen und Praxis erfährst du viel über Anatomie und Funktionsweise der Füße von den Zehen bis zum Sprunggelenk. Du erlernst Übungen zur Mobilisierung der Füße und zur Kräftigung der Fußmuskulatur, die du selbst ausführen und einfach in deine Übungsstunden integrieren kannst. Ein Tag voller Impulse und der Aufmerksamkeit, die deine Füße tatsächlich verdienen!
Lizenzverlängerung:	Anerkannt für 1. und 2. Lizenzstufe, 8 LE
Referenten:	Heiko Stein
Teilnehmer:	max. 20 Teilnehmer
Meldeschluss:	Sonntag, 03.09.2023
Anmeldung:	Anmeldeportal des BTB, T.I.P.
Kosten:	siehe Ausschreibung BTB
Verantwortlich:	BTB-Regional im HBTG