



FUNCTIONAL & MOBILITY EVENT

Für Übungsleitungen von (Vereins-)Angeboten

Neue Impulse im
Bereich Functional
und Mobility Training
setzen
spannende
Workshops
mit ausgezeichneten
Experten aus der
Fitness-
und Gesundheitswelt

18. NOVEMBER

**SPORTHALLE
SCHULZENTRUM
LICHTENAU**

ZUR KRULSMÜHLE 4
33165 LICHTENAU

**GRUNDKENNTNISSE SIND VON VORTEIL, ABER NICHT ZWINGEND ERFORDERLICH.
JEDE/ R, DER/ DIE INTERESSE AN DEM THEMA MITBRINGT, KANN TEILNEHMEN!**

PROGRAMM

09:15	Beginn und Begrüßung
09:30 - 10:45	Benjamin Heizmann <ul style="list-style-type: none">• Mobility Training - Warum Beweglichkeit in Kombination mit Kraft trainiert werden sollte. Der schnellste Weg zu mehr Beweglichkeit
11:00 - 12:15	Marc Rohde <ul style="list-style-type: none">• FUNCTIONAL PLYGRND (Playground). Das Konzept für Out- und Indoorclasses
12:30 - 13:30	Mittagspause
13:30 - 14:45	Benjamin Heizmann <ul style="list-style-type: none">• Full Range Training - Bewegungskontrolle im gesamten Gelenksradius
15:00 - 16:15	Marc Rohde <ul style="list-style-type: none">• FOUR BLOCKS - die Coachingmethode
16:30 - 17:30	Sascha Gutmann <ul style="list-style-type: none">• Ernährung 2.0: Wie bringe ich meine Ernährung mit meinem (Arbeits-)Leben wieder in Einklang?
17:30	Verabschiedung und Abreise

ANSPRECHPARTNER

Carina Moss

carina.moss@ksb-paderborn.de

05251 68330-01

Frauke Sandbothe

frauke.sandbothe@ksb-paderborn.de

05251 68330-05

95 € TEILNAHMEGEBÜHR



www.ksb-paderborn.de