



Lehrgang und Workshop: Faszien/Mobility/Dehnen

- Datum:** Samstag, 29.10.2022
- Zeit:** 10:00 bis 12:00 Uhr
- Ort:** 71088 Holzgerlingen, Grabenrain-Sporthalle, Dojo der KSV-Judoka,
Ahornstraße
- Verantwortlich:** Antje Laschewski Trainer B Rehabilitation und medizinische
Trainerin
Uwe Heim WJV Freizeitsportreferent
- Inhalt:** Theorie - Erklärung Faszien u Muskelketten
Praxis - Ganzkörper-Übungen Mobility u Stretching
- Zielgruppe:** alle interessierten Judoka, egal ob Wettkämpfer oder Breitensportler
Bitte auch ehemalige Judoka in den Vereinen für einen Wiederein-
stieg ansprechen.
Kein Judogi notwendig, normale Sportbekleidung genügt.
- Anmeldungen:** per E-Mail mit Name Mailadresse und Telefonnummer an
u.heim@wJV.de
- Meldeschluss:** Montag, 24.Oktober 2022
- Lehrgangskosten:** 10,-€, sind am Lehrgangstag zu entrichten

Hinweis zum Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (Vorname, Name, Verein, E-Mail-Adresse, Alter, etc.) werden nach Beendigung des Lehrgangs gelöscht.

Es werden keinerlei personenbezogenen Daten gespeichert oder weiterverarbeitet.