

Termin

Freitag, 21.01.2022 von 15:00 -18:00 Uhr

Ort

ASKÖ Bewegungszentrum Wienerberg, 1100 Wien, Gödelgasse 4 / Top 1, Turnsaal

Inhalte

Workshop zum Thema „Rückenfitness und Körperhaltung nach Karin Albrecht“, der sowohl theoretische Grundlagen und Hintergründe des sanften Rückentrainings der Albrechtschule als auch praktische Übungsanleitungen beinhaltet. Das Rückenfitness Konzept stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet das Trainingskonzept nach Karin Albrecht immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Referentin

Manuela Fechner

Zielgruppe

- ASKÖ WAT Wien Trainer*innen (externe Teilnehmer*innen werden nachgereiht)
- Mindestalter: 18 Jahre

*Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12 Personen*

Kosten

- kostenlos für ASKÖ WAT Wien Trainer*innen
- externe Teilnehmer*innen auf Anfrage

Mitzubringen

Sportbekleidung, Schuhe mit abriebfester Sohle, Schreibmaterial, Selbstverpflegung, Ecard

Anmeldung

Online unter: <https://www.askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen>

Es gelten die aktuellen Teilnahmebedingungen unter <https://www.askoewat.wien/de/service-aktuelles/downloads>

Anmeldeschluss: 10.01.2022