



# Seminare 2024

spür**BAR** besser bewegen – such dir deinen Bewegungsmix aus

	Datum	Fortbildung	Seminarleiter
1	20.01.24	<b>Einführung in das funktionelle Krafttraining</b> <i>Seminar zum Umgang mit Hantelstange und Kettlebell</i>	<i>Dominik</i>
2	24.02.24	<b>Faszientraining</b> <i>Effektiv ausgeführt und verständlich erklärt</i>	<i>Esther</i>
6	09.03.24	<b>Frauen 40+</b> <i>Ein Tag für DICH mit Bewegung von Kopf bis Fuß</i>	<i>Chris</i>
3	16.03.24	<b>Reha-Training nach Knie- und Sprunggelenkverletzungen</b> <i>Return to sport</i>	<i>Dominik</i>
4	20.04.24	<b>Beckenbodentraining</b> <i>Warum ein aktiver Beckenboden jetzt und in Zukunft wichtig ist</i>	<i>Esther</i>
5	27.04.24	<b>Fußschule</b> <i>Pflege deine Füße mit gezielten Mobi- + Stabiübungen</i>	<i>Chris</i>

Zeiten: Jedes Seminar **Samstags** von **10:00 Uhr** bis **15:00 Uhr**.

Kosten: **75€ pro Seminar**

Buchbar per Mail oder vor Ort in der Praxis. Auch als Gutschein zum Verschenken.