

# ÜL-B-Fortbildung zu Stabilisation und Gleichgewicht: Neuer Termin am 06. April

Am 06. April bieten wir in Kooperation mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN) eine ÜL-B-Fortbildung zur Verlängerung der LSB-Lizenz „Sport in der Prävention“ und aller BSN-Lizenzen an. Sie findet von 09:00 bis 13:30 Uhr in der VereinsSporthalle Limberg statt.



Unser Gleichgewichtssystem zeigt an, wo oben ist, wo wir uns im Raum befinden und stabilisiert uns, damit der Körper und die Bewegungen im Raum optimal gegen die Schwerkraft ausgerichtet sind. Es ist das Schlüsselsystem für Stabilität, Haltung, Gleichgewicht, Nackenverspannungen und Rumpfkraft! In dieser Fortbildung werden die theoretischen Hintergründe des vestibulären Systems erklärt sowie praktische Beispiele für ein „echtes“ Gleichgewichtstraining durchgespielt, bei dem der Kopf, die Augen und die Füße eine besondere Rolle spielen.

**32450 – Stabilisations- und Gleichgewichtstraining im Präventions- und Rehasport – NEUER TERMIN!**

*Termin: Samstag, 06. April 2024, 09:00 bis 13:30 Uhr*

*Ort: Osnabrück*

*Referentin: Monika Wacker*

*Kosten: 15,00 Euro*

*Anmeldeschluss: 21. März 2024*

*5 LE Anerkennung zur 2. Lizenzstufe des LSB und aller Lizenzen des BSN.*

*In Kooperation mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen  
e.V.*

*Anmeldung online*