



Tagesfortbildung

Regeneration im Training

Sonntag 25.Juni 2023

Theorie:

Vortrag (ppt) – **Regeneration im Training**

Praxis:

I.Teil- **Postisometrische Dehnung**

II.Teil- **Handtuch Entspannung**

Referent:

Tobias Dauner / Diplomsportwissenschaftler, 5.Dan

Ort:

Sportschule LSB Frankfurt / Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Zeit:

9.30 – 17 Uhr

Anrechnung:

8 LE

Kosten:

15 €

Leistung:

Referenten / Unterlagen,Scripte / Mittagessen / LE-Nachweis

Anmeldung an:

i.V. Tobias Dauner

Mail:

tdauner@gmx.net