

Achtsamkeit und Stressabbau im Rückentraining

Im Rückentraining kann Achtsamkeitstraining genutzt werden, um die Lebensqualität zu verbessern. In Praxis und Theorie wird der achtsame und wertschätzende Umgang mit sich selbst vermittelt.

Ein Fortbildungstag voller Inspiration und Übungen.

Termin:	24. September 2022
Teilnehmer:	Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
Verlängerung von:	ÜL-Lizenz C + B / sowie zur Verlängerung eines entspr. DTB-Akademie Zertifikates anerkannt
Weiterbildungsumfang:	8 Lerneinheiten
Referent/in	DTB Referentin Anne-Mireille Giermann
Ort:	36396 Steinau an der Straße Halle am Schloss / Schlossstraße 22
Gebühren:	119,- € regulärer Preis 89,- € GYM CARD-Preis ohne Verpflegung, Bestellung möglich ohne Übernachtung, auf Anfrage möglich
Frühbucher-Rabatt:	5,- € bei Anmeldungen bis zum 28.02.2022
Anmelden bis:	25.08.2022
Anmeldung:	DTB-AKADEMIE HESSEN DTB-Akademie-Team Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 678 01-189/134 / Fax: 069 / 678 01-179 E-Mail: dtb-akademie@dtb-online.de
Anmeldung direkt:	https://www.dtb-akademie.de/dtb/gesundheit/fort-und-weiterbildungen- gesundheitssport/achtsamkeit-und-stressabbau-im-rueckentraining
Informationen: (nur Info - keine Anmeldung)	Ursula Steinau, Ahornweg 27, 36381 Schlüchtern Tel.: 06661 6871 E-Mail: TG-Kinzig.usteinau@gmx.de