

Workshop „Warm up - cool down“

mit Fit for Vet`s (Christiane Gräff und Bettina Walker)

Anmeldung: Ab sofort

Seminarinhalt:

- Bedeutung des Aufwärmens im Sport in Theorie und Praxis (aktive und passive Übungen zur Vorbereitung)
- kurz sportartspezifische Bewegungsanalyse
- Cool down - aktive und passive Maßnahmen zur Regeneration nach sportlicher Belastung in Theorie und Praxis (z. B. Massage)
- Kleine Trainingslehre (Kraft-, Ausdauer-, Koordinationstraining etc.)

Seminarteilnehmer:

Workshop für Sporthunde, Teilnahme begrenzt

Seminardauer: 15. August 2010, 9 Uhr bis ca. 17 Uhr

Anmeldung:

Bettina Schneider, Tel. 0621/ 5877543 oder per E-Mail:
bettina_2303@yahoo.de

Seminargebühr :

25,- € (ohne Verpflegung)

Fällig bei Meldung im Voraus; Meldung verpflichtet zur Zahlung