

Zertifikat

Sabine Seibold

hat an der Weiterbildung

DTB
Stretching-Instructor

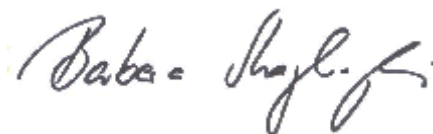
17. – 19.07.2020 in Steinbach erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung umfasste 25 Lerneinheiten (LE).

Inhalte u.a.:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Begriffsbestimmung Vor- und Nachdehnen
- Definition Dehntechniken
- Erlernen und üben der Basistechniken
- Lernen und üben aller Dehnpositionen des Buches „Stretching und Beweglichkeit“
- Stretch-Training

BTB-Bildungswerk



Barbara Shaghaghi
Steinbach, den 19.07.2020