



Verbandskurs 2017

Datum: 14. Januar 2017, 13.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bürglen TG

Thema: **alternative Trainingsmethoden** Leitung: Roland Deininger
(Physiotherapeut)

OL-Läufer haben schnelle Beine und einen klugen Kopf. Was dazwischen liegt kommt oft zu kurz. Gezieltes Training auch für Rumpf und Arme schafft da einen sinnvollen Ausgleich und wirkt zusammen mit gesunder Ernährung leistungsfördernd.

Nach einer theoretischen Einführung werden verschiedene Übungen gezeigt und von den Teilnehmern gleich selber ausprobiert. Zudem wird auf die Entwicklung der Faszienbehandlung und den Einsatz von Kinesiotapes eingegangen.



Die Teilnahme ist für alle offen und kostenlos.

Weitere Informationen werden den Angemeldeten rechtzeitig mitgeteilt.

Anmeldung für Verbandskurs 2017

Name: Vorname:

Verein:

Adresse:

E-Mail:

Telefon:

Anmeldung bis 3. Januar 2017 an: Erich Brauchli, Silberbachstrasse 1c, 9032 Engelburg,
erich.brauchli@gaiserwald.net