

Anmeldung Massageseminar am 05.03.2016 in Bergkamen

Hiermit melde ich mich/ meinen Sohn/Tochter zum Massageseminar in Bergkamen an:

Name: _____

Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Geb.-Datum: _____

Telefon: _____

Email: _____

Verein: _____

Datum Unterschrift

Die Vergabe der Plätze erfolgt in Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen. Die Bankverbindung wird nach Eingang der Anmeldung per Mail zugestellt.

www.radsportjugend-nrw.de

Anmeldemöglichkeiten:

Andreas Brembeck
Hinterm Berg 40
42551 Velbert
Telefon: 0157-81825788
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Simone Schlösser
Im Wiesengrund 13
41066 Mönchengladbach
Telefon: 0173-2713550
Email: info@radsportjugend-nrw.de

Die Anmeldung ist per Email (Anmeldung einscannen) oder Online über unserer Internetseite möglich. Es können nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen akzeptiert werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!



Weitere Informationen gibt es im Internet unter:

www.radsportjugend-nrw.de

Massage-Seminar Regeneration im Sport

**Massagetechniken
in Theorie und Praxis**


Radsport  Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Radsportjugend NRW

**für Jugendliche und Betreuer
ab 15 Jahre**

**05. März 2016
in Bergkamen**

**Regeneration
Entspannung
Lockerung der Muskulatur**



Massageseminar für Kinder und Jugendliche

Die Radsportjugend NRW lädt Jugendliche und Betreuer ab 15 Jahren zu einem Massageseminar nach Bergkamen ein.

Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Grundtechniken der Massage. Die Teilnehmer lernen verschiedene Methoden zur Linderung von Verspannungen und Muskelschmerzen kennen. Sie werden spüren, was richtig gut tut. Ein Seminar, bei dem die Praxis im Vordergrund steht.



Seminarinhalte:

- Theorie zum Herz- und Kreislaufsystem und dem Muskelaufbau
- Theoretische Hintergründe zu den Massagetechniken
- Möglichkeiten der Regeneration und Entspannung im Radsport
- Einführung in die Grundtechniken der Massage und von Muskeldehnung

In diesem Seminar üben die Teilnehmer miteinander Massagetechniken sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Anwendung im Radsport und erfahren ihre Wirkung am eigenen Körper.

Wichtige Informationen im Überblick

Für wen?

Für Jugendliche ab 15 Jahre sowie für Betreuer, die Mitglied in einem Radsportverein des RSV NRW sind.

Veranstaltungszeitraum:

Samstag, 05. März 2016
von 09:30 bis 16:00 Uhr

Unser Ziel:

GPS Bergkamen GmbH
Kleiweg 10
59192 Bergkamen



Eigenleistung:

15 Euro, die Zahlung ist nach Annahme der Anmeldung fällig. Die Bankdaten werden per Email mitgeteilt

Ansprechpartner:

Andreas Brembeck, bbl.radsport@web.de
Simone Schlösser,
simone.schloesser@radsportverband-nrw.de

Anmeldung:

Anmeldungen sind ab sofort schriftlich bis zum 26. Februar 2016 möglich.

Wichtig:

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen.

Leistungen im Überblick

Folgende Leistungen sind im Preis bereits enthalten:

- Schulungseinheiten Massagetechniken in Theorie und Praxis
- Referentenanteil
- Seminarunterlagen
- Verpflegung vor Ort

Die An- und Abreise zu GPS Bergkamen erfolgt in Eigenregie.



**Veranstalter des
Massageseminars ist die
Radsportjugend des
Radsportverbandes NRW e. V.**

Radsport  Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.
Radsportjugend NRW

in Zusammenarbeit mit



**Ganzzeitlich orientierte
Physiotherapieschule Bergkamen GmbH**