

## Das Onlineangebot

Termin	Thema	Referent
06.11.22	Aufrechte Haltung – Ein ausgewogenes Maß an Stabilität und Mobilität	Dirk Lösel
04.12.22	Atmung - Mehr als 20.000 Wiederholungen	Lena Weins
08.01.23	Kraft und Koordination – Der Rumpf als Basis um die Bewegung stattfindet	Jannik Schmelz Sabrina Möller
05.02.23	Kraft in Bewegung – Ziehen, Drücken, Drehen und Tragen	Dirk Lösel Sabrina Möller
05.03.23	Ernährung – Veränderung durch Handicap	Georg Friese Jacqueline Veit
02.04.23	Training mit dem Partner – Zu zweit macht mehr Spaß	Thomas Böhme Dirk Lösel
07.05.23	Regeneration – Der wichtigste Schritt zur nächsten Belastung	Sabrina Möller Dirk Lösel
04.06.23	Chair Skills – Mein Stuhl und Ich	Thomas Böhme

- Kosten:** Einzeltermin – Euro 15  
8 Termine – Euro 95
- Bezahlung:** Per PayPal nach Anmeldung
- Anmeldung:** E-Mail an: [info@dirk-loesel.de](mailto:info@dirk-loesel.de)  
Die Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung einen Link zum Zoom Meeting
- Durchführung:** Zoom Meeting  
Sonntags, 10 - 11 Uhr

