

EINLADUNG

ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 04 23

Lebendige Anatomie - Training mit Hand und Fuß

*Für Kursleiter*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Wir laufen täglich viele Schritte und machen noch mehr Handbewegungen - meist ohne uns dessen bewusst zu sein. Unsere Hände und Füße sind beeindruckend konstruiert. Eine Vielzahl von Knochen, Bändern und Sehnen ermöglicht ihre große Belastbarkeit und Beweglichkeit. Gezieltes Training, das die anatomischen Grundlagen und Verbindungen von Füßen und Händen berücksichtigt, sorgt für eine erhöhte Belastbarkeit, Gesundheit und Beweglichkeit der Hände und Füße bis ins hohe Alter. So kann Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Schmerz vorgebeugt werden.

In diesem Seminar werden die anatomischen Strukturen der Füße und Hände erläutert und Trainingsmöglichkeiten erprobt, die zu einem gesunden Zusammenspiel von Knochen, Sehnen und Muskeln in den Gelenken beitragen.

Hand- und Fußtraining lassen sich leicht in ein ganz „alltägliches“ Training oder in den Alltag einbauen und sind dadurch eine Bereicherung, für jede gesundheitsorientierte Workoutstunde ebenso wie für das tägliche Leben.

Termin:	Samstag, 4. November 2023, 10 – 17 Uhr
Ort:	vhs Bingen
Leitung:	Almut Krüger, Fitnessfachwirtin und Gesundheitscoach
Kostenbeitrag:	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	22. Oktober 2023