

EINLADUNG

ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 04 24

Lebendige Anatomie – Rücken und Beckenboden

*Für Kursleiter*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Der Beckenboden bildet muskuläre Basis unserer Wirbelsäule und hat eine große Wirkung auf die Haltung unseres Rückens. Er ist direkt in die Funktion der Iliosakralgelenke mit eingebunden. Diese beiden Iliosakralgelenke (rechts und links) bilden die Verbindung vom Becken zur Wirbelsäule und damit vom Unterkörper zum Oberkörper. In dieser Fortbildung werden wir die Zusammenhänge von Beckenboden und Rücken beleuchten und in praktischen Übungen körperlich erfahren.

Achtung: Im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung I Gesundheit wird die Fortbildung als fachspezifisches Wahlmodul Gesundheit anerkannt!

Termin:	Samstag, 23. November 2024, 10 – 17 Uhr
Ort:	vhs Speyer
Referentin:	Almut Krüger, Fitnessfachwirtin und Gesundheitscoach
Kostenbeitrag:	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	10. November 2024