

# EINLADUNG

## ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 06 22

---

### Lebendige Anatomie – Halswirbelsäule, Schulter, Nacken

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Die Halswirbelsäule als der oberste Abschnitt der Wirbelsäule ist zugleich der beweglichste Teil dieser zentralen Tragekonstruktion des menschlichen Körpers. Sie besteht aus einem Geflecht von sieben Wirbeln, den dazugehörigen Wirbelgelenken, Muskeln und Bändern.

Atlas und Axis nehmen hierbei eine Sonderstellung ein.

Die Schultern und der Nacken haben einen entscheidenden Einfluss auf die HWS, werden aber ihrerseits von der Halswirbelsäule beeinflusst. Kommt es zu Blockaden, Muskelverhärtungen, Fehlstellungen oder Funktionsstörungen, wirken diese sich immer in allen drei Bereichen aus.

Wir werden die Strukturen dieser Abschnitte, ihre Zusammenhänge und Übertragungsmechanismen intensiv besprechen und mit kleinen Übungen selbst erfahren, wie sich die Abhängigkeiten in diesen Bereichen anfühlen und welche Übungen helfen.

Für den Austausch untereinander und Fragen zur Thematik wird ausreichend Gelegenheit bestehen.

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

<b>Termin:</b>	Samstag, 19. November 2022, 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b>	WBZ Ingelheim
<b>Referentin:</b>	Almut Krüger, Fitnessfachwirtin und Gesundheitscoach
<b>Kostenbeitrag:</b>	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	6. November 2022