

Fortbildung

15.05.2024 10:00 Uhr - 16.05.2024 16:30 Uhr

Starker Rücken für Beruf und Alltag

Ein starker, kraftvoller Rücken und eine selbstbewusste, aufrechte Haltung sind für jeden erreichbar. Selbst wenn bereits Rückenbeschwerden vorhanden sind, gibt es einen Weg zurück!

Damit Sie schonend und gesundheitsorientiert mit dem Workout beginnen, erfahren Sie in dieser Fortbildung die Basics eines effektiven Rückentrainings. Die Grundlagen für gesunde Bandscheiben und eine starke Wirbelsäule werden mit verschiedenen Praxiseinheiten verdeutlicht, aber auch die Rolle der Ernährung und des Flüssigkeitshaushalts wird eingehend beleuchtet.

Am Ende des Seminars...

- wissen Sie, wie Wirbelsäule und Muskeln zusammenarbeiten müssen, um gesund zu bleiben.
- hinterfragen Sie immer wieder Ihre Alltagsgewohnheiten und lernen, rüchenschädigende Verhaltensmuster zu erkennen.
- können Sie die geübten Bewegungsarten ausführen und kennen zahlreiche Übungen.
- verstehen Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag mit kleinen Kniffen entlasten können.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Trinkflasche, bequeme Sportkleidung, ein Theraband (mittlere Stärke, loses Band), ggfs. auch Wechselkleidung und - wenn vorhanden - eine Faszienrolle mit.

Referent*in

Nina Winkler, Ausbilderin Avantgarde Yoga, Ausbilderin Group Fitness und Personal Training, Autorin, Seminarleiterin, Pöcking

Termin

15. bis 16. Mai 2024

Beginn/Ende

1. Tag von 10:00 bis 17:00 Uhr
2. Tag von 09:00 bis 16:30 Uhr

Tagungsort

Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6 in Leitershofen

Kursgebühr

370,-- € inkl. Übernachtung und Verpflegung

280,-- € ohne Übernachtung, inkl. Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:**Termin:**

15.05.2024 10:00 Uhr - 16.05.2024 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Exerzitienhaus St. Paulus

Krippackerstraße 6

86391 Leitershofen

www.exerzitienhaus.org

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-227)

Gabriele Jende (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-305)

Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K09324