

Seminar-Nr. 49/2020

„Die starke Wirbelsäule“

Ein Rückenprogramm

Zielgruppe Pädagog*innen in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhaus
Kinderhort

Unser Rücken ist unsere tragende Säule. Wir tun unserer Wirbelsäule gut mit leichtem Muskeltraining, Wahrnehmungsübungen, Balance- und Haltungsschulung. Verschieden Bereiche wie z.B die Lendenwirbelsäule werden aktiviert, entlastet und verwöhnt. Hier tankt unser Rücken Kraft und Energie.

Übungen und Entlastungsmöglichkeiten für jeden Tag werden vermittelt.

Zeitpunkt 15.04.2020

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte mit.

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Seminarzeit 09.15-15.00 Uhr

Referentin Claudia Schlienz

Kosten 120,00 €