

**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 **Neuer Termin**  
**03.11.2020**

**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 €