MOVEenART® Postpartal-Empowerment, nachgeburtliche Gymnastik mit Kindern (ehemals Rückbildungsgymnastik)

03. März 2024 in Bensberg 51429

17. November 2024 in Konstanz 78464

10 Fortbildungsstunden, 168€

Inhalte:

Die Teilnahme an Rückbildungsgymnastik ist nicht für alle Frauen in einem Einzelkurs möglich. Das Angebot, die Kinder mitzubringen, ist eine große Herausforderung für die Kursleiterin.

Dieser Kurs verbindet die Besonderheiten des Bedarfs an Körperübungen und Körperwahrnehmung mit der Möglichkeit, das Kind einzubeziehen. Neben einer Einführung in die Anatomie wird Hintergrundwissen, Handling mit den Kindern und Übungen, die mit den Kindern durchzuführen sind, vermittelt. Außerdem gibt es viele Übungen und Tipps für den Alltag.

Lernziel:

In diesem Seminar werden die Probleme und Möglichkeiten der Kursgestaltung nachgeburtlichen Gymnastik mit Kindern bearbeitet.