

Fortbildung

## A 4 Rückenfitness & Yoga auf dem Stuhl

In dieser Fortbildung wird der gesamte Körper sanft durchbewegt. Es werden Übungen durchgeführt, die die Rumpfmuskulatur mobilisieren, dehnen und kräftigen. Elemente aus dem Yoga werden so vermittelt, dass sie von allen Übungsleiter/innen leicht umgesetzt werden können. Kleine koordinative Elemente runden die Fortbildung ab.

- Übungen zur Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Yoga-Elemente kennen lernen und selbst vermitteln
- Was tut dem Rücken gut?

---

### Zielgruppe

Übungsleiter/innen Seniorengymnastik sowie Pflege- und Betreuungskräfte, die bereits Bewegungsstunden anbieten

---

### Termin:

07.06.2024 (Freitag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

9.30 - 16.30 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Seniorengymnastik und Yoga

---

### Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67