

S 10 Lebendige Anatomie: Muskeln & mehr

Vielleicht ist es schon lange her, dass Sie sich mit der Anatomie beschäftigt haben, oder Sie möchten mehr wissen als das, was in den Grundausbildungen gelehrt wurde?

Je mehr wir über die Muskulatur des Körpers wissen, umso gezielter können wir unsere Kursstunden gestalten und unseren Teilnehmenden sinnvolle Übungen anbieten!

Gemeinsam schauen wir aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf die Anatomie unseres Körpers: Mal nähern wir uns durch eine Übung, mal durch ein Bild oder das eigene Erfühlen der Position und der Funktion der verschiedenen Muskeln an. Kräftigungs- und Dehnübungen runden das Wissen der Anatomie ab und schaffen eine (vielleicht neue) Klarheit!

- Einblick in die wichtigsten Muskelgruppen
- Ausprobieren, fühlen, fragen
- Wie funktioniert ein Muskel?
- Rüstzeug für die Übungsstunde

Zielgruppe

Übungsleitende aller Bewegungsgruppen, Interessierte

Termine:

04.12.2024 (Mittwoch)

Ort

Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Shiatsu-Praktikerin für Wellnessbereich

Weitere Informationen

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