

Bewegungsübungen mit Alltagsgegenständen



Fortbildung

Referentin:
Nicole Jacob

Termin:
06.03.2019
9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:
120 €
inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:
FO-19-03

Viel Spaß!

Haben Sie nicht auch schon oft gedacht: Tolle Übung, aber dafür jetzt extra das Gerät X kaufen... Es müsste Übungen geben, die man schnell in den Alltag integrieren kann, ohne teures Material! Genau das ist der Inhalt dieses Workshops. Ihnen werden Übungen nahegebracht, die allen sehr viel Spaß bereiten. Und das Ganze nur mit Alltagsgegenständen. Wann haben sie eigentlich das letzte Mal mit Sandförmchen oder Klorollen gespielt? Oder Chinastäbchen zum Ballspielen genutzt? Noch nie? Oder ganz früher?- „Na dann wird´s aber Zeit“!

Schwerpunkte

- ▶ Schulung von Koordination und Konzentration
- ▶ Sturzprophylaxe
- ▶ Beweglichkeit erhöhen
- ▶ Muskulatur lockern
- ▶ Spaß an der Mobilität erhöhen und vieles mehr ...