

MOVEnART® Postpartal Empowerment Nr. 55271

Inhalt der Fortbildung:

*MOVEnART® - Postpartal-Empowerment, nachgeburtliche Gymnastik
(ehemals Rückbildungsgymnastik)*

Die Rückbildungskurse sind für viele Frauen die erste „Gruppenerfahrung“ nach der Geburt. Diese und die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Annahme und Verarbeitung der körperlichen Wandlung und Rückentwicklung, die Erfahrung der Energieentwicklung aus der Körpermitte macht diesen Kurs zu einem lebendigen und attraktiven Anziehungspunkt für die jungen Mütter. Es ist ein Körperkurs und gleichzeitig eine Begleitung in einen neuen Lebensabschnitt.

Der Bedarf an unterstützender Gymnastik beträgt ein Jahr. Der Aspekt der faszialen Regeneration muss dabei beachtet werden.

Vitalisierende und kräftigende Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Skelettmuskulatur, Atem und Entspannung, Dehnung und Wahrnehmungshilfen, Einsatz verschiedener Hilfsmittel, Information und Austausch füllen das Programm und werden in Bezug gesetzt zu den Alltagssituationen.

Referentin: Sandra Klering, Dipl. Sporttherapeutin

Wann: 4+5 April 2025 13-19 Uhr und 09-17 Uhr

Wo: Physiotherapiepraxis Susan Holze-Appel, Landhausstr.17, 69115 Heidelberg

Kosten inkl. Snacks und Getränke:

Mitglieder 220€

Nichtmitglieder 330€

Wir bescheinigen 15,3 Fortbildungsstunden (2 Geburt, 11 Wochenbett, 5,3 Fach- und Methodenkompetenz)

Bitte beachten sie dass wir 50% der Fortbildungsstunden für die PA anerkennen