|  |  |
| --- | --- |
| **Lehrgang 02 / 20** | **Fitte Füße ein Leben lang…** |
|  | nach dem neurokognitiven, anatomischen Ansatz  |
|  |  |  |
| Termin: | Sonntag 23.Febr. 2020 | 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr |
| Ort: | SporthalleAstrid-Lindgren-Schule | 31008 ElzeHeilswannenweg 24/Eingang Herrmann-Lönsstr. |
| Leitung: | Monika Cammerer | moncam@t-online.de |
| Referent: | Christiane Greiner-Maneke |  |
|  |  |  |
| Inhalt: | Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen.Mit Hilfe des neurokognitiven, anatomischen Ansatzes und Materialien werden die Funktionen der Füße erfahrbar und spürbar gemacht, so dass ein neues Bewusstsein für diese entdeckt wird.In jedem Bewegungstraining sollte bewusst gemacht werden, dass die Haltung an den Füßen anfängt und ihnen viel Aufmerksamkeit geschenkt werden.Die einfachen Bewegungsübungen mit und ohne Materialien bringen ein neues Gefühl für Ihre Füße. Zudem können diese in alle Bewegungsarten(Yoga, Pilates, Rehasport, Rückenschule, Therapie, Spitzensport….) und den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht eine Nachhaltigkeit.**Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!!** |
|  |  |
| Anerkennung: | 5 LE: | ÜL-C-LizenzÜL C Breitensport Erwachsene-ÄltereTrainer C Gymnastik und TanzTrainer C Fitness + Gesundheit Erwachsene |
| Gebühr | 10 € für NTB-Mitgliedsvereine20 € für Nicht-Mitgliedsvereine**Bitte bis zum 16.02.2020 anmelden!!** |