

## EINLADUNG

### ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 03 25

---

#### Lebendige Anatomie: Hüfte und Knie

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Gesundheitsbildung*

Schritt für Schritt begleiten uns unsere Beine und tragen uns durchs Leben. Wenn alle Gelenke gut miteinander harmonieren, fällt es leicht sich zu Bewegen und Tanzen, Wandern und Gehen ist ein Vergnügen. Denn dazu ist der menschliche Körper gemacht. Die Hüfte, ein Kugelgelenk, ermöglicht vielseitige Bewegungen, während das Kniegelenk, eines der größten Gelenke, für Stabilität sorgt. Schuhe spielen eine entscheidende Rolle, indem sie Einfluss auf das Gangbild nehmen und somit die Belastung auf Gelenke modifizieren können. Ein harmonisches Zusammenwirken dieser Elemente ist essentiell für eine gesunde Fortbewegung. Ein Bewusstsein für Körperhaltung und Gehmuster hilft, den natürlichen Fluss der Bewegung zu unterstützen. In dieser Fortbildung werden die Zusammenhänge von Hüfte und Knie beleuchtet und in praktischen Übungen körperlich erfahren.

**Achtung:** Im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung I Gesundheit wird die Fortbildung als fachspezifisches Wahlmodul Gesundheit anerkannt!

<b>Termin:</b>	Samstag, 15. März 2025, 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b>	vhs Speyer
<b>Referent*in:</b>	Almut Krüger, Fitnessfachwirtin und Gesundheitscoach
<b>Kostenbeitrag:</b>	ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	2. März 2025