

REGIONALVERSAMMLUNG NECKAR-ALB



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.

c/o vhs Reutlingen GmbH . Spendhausstraße 6 . 72764 Reutlingen

Teilnahmebescheinigung

Frau
Mirjam Merlin-Unger
Karlsbader Weg 15

72406 Bisingen

hat an der Fortbildung


Rf3204 Beckenbodengymnastik

am 22.10.2005 teilgenommen, die im Rahmen der
„Fachqualifikation für Kursleitende“ anerkannt ist.

Umfang: 7 Unterrichtsstunden je 45 Minuten

- Inhalte:
- Anatomie und Funktion des Beckenbodens
 - Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur
 - Vorschläge zur Intergration der Übungen in Fitness-/Ausgleichsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule, Tanz, Entspannung etc.
 - Austausch der eigenen Erfahrungen und Ideen

Reutlingen, 22.10.2005


i. A. Stefan Junger
Fortbildungsbeauftragter der Region