

IPF  
Institut für Pädagogik und Fortbildung

Wentorferstrasse 11  
22959 Linau

Tel. 04154 – 7091 883  
Fax 04154 – 7091 884  
E-Mail: [mail@ipf-institut.net](mailto:mail@ipf-institut.net)



## **Lerninhalte der Weiterbildung zum / zur Wellnesstrainer/in** (Arbeitsunterlagen erhalten Sie gratis)

- Die gesamten Inhalte der Weiterbildung zum / zur Entspannungspädagogen/in

Folgende Inhalte der Bewegungspädagogik ergänzen die Weiterbildung zum / zur Wellnesstrainer/in:

- Standortbestimmung der Gesundheitspädagogik
- Bewegungsarmut und ihre Auswirkungen auf unsere Gesellschaft:  
Beleuchtung der Situation von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern
- Ernährung heute: Auswirkungen auf unser Befinden und unsere Leistungsfähigkeit
- Yoga – Rückenschule (präventiv)
- Grundlagen der Anatomie unseres Bewegungsapparates

### **Anmeldung:**

Schritt 1: Weiterbildung **Entspannungspädagoge/in**

Schritt 2: Weiterbildung **Bewegungspädagoge/in Teil 1 + 2** (entspricht den ersten beiden Wochenendseminaren dieser Weiterbildung)