

IMMUNBOOSTER

1-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

IMMUNBOOSTER – Gestärktes Immunsystem durch gezielte Workouts

Körperliche Bewegung stärkt nachweislich das Immunsystem.

Ein verbesserter Schutz gegen Stress und Erreger stellt gerade heutzutage einen wichtigen Faktor in den unterschiedlichen Zielgruppen dar. Fit und leistungsfähig zu sein ist im Alltag sowie im Berufsleben das Ziel vieler Menschen, die einen gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen.

Unter anderem gehen wir auf folgende Fragestellungen näher ein:

- Wie kannst Du eine Immunbooster Class am besten gestalten?
- Was unterscheidet sie von gängigen Kursformaten?
- Wie regst Du durch intelligent gestaltetes Training das Immunsystem gezielt an?

In diesem Workshop behandeln wir neben den Grundlagen des Immunsystems vor allem den Einfluss von Kraft-, Ausdauer- und Entspannungstraining auf die körperliche Immunabwehr.

Neben kurzweiligen Theorieeinheiten erlebst Du spannende Masterclasses. Diese kannst Du entweder als eigenständige Immunbooster-Kurse anbieten oder auch in bestehende Kurse integrieren.

Ein umfangreiches Ausbildungsskript begleitet durch den Tag und steht Dir auch danach weiterhin zur Verfügung.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit COMPLETE BODY WORKOUT incl. Skript und Zertifikat: € 349,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 370,- zzgl. MwSt.)

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.