

LONGEVITY - AKTIV ALTERN - MOBILITÄT & STABILITÄT IM ALTER STÄRKEN

1/2 tägig | 17:00 - 20:00 Uhr | **LIVESTREAM & AUFZEICHUNG**

ZOOM QUICK WORKSHOP

Gezieltes Training für mehr Lebensqualität im Alter.

Mit dem Alter nehmen Muskelkraft und Beweglichkeit oft ab – gezieltes Training kann diesen Prozessen aktiv entgegenwirken. In diesem Workshop erfährst du, wie du durch effektive Übungen Muskelschwund reduzierst, die Knochengesundheit unterstützt und typische Beschwerden im Alter vorbeugst.

Du bekommst praktische Impulse, wie du Mobilität und Stabilität sowohl für dich als auch in deinen Kursen langfristig fördern kannst – für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beschreibung

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 75,- zzgl. MwSt.

Alle 4 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

MEDIZIN – MEHR ENERGIE UND ZELLGESUNDHEIT

ERNÄHRUNG – RICHTIG ESSEN, LÄNGER LEBEN

BEWEGUNG – HIIT & FUNCTIONAL FÜR STARKE ZELLEN

AKTIV ALTERN – MOBILITÄT & STABILITÄT IM ALTER STÄKEN

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 51,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 4 QUICK WORKSHOPS: € 249,- zzgl. MwSt.

Presenter



Janina Raab

Termin(e)

in in

LOAK25 - 1 **LONGEVITY - AKTIV ALTERN - MOBILITÄT & STABILITÄT IM ALTER STÄKEN**
17.10.2025 in via Zoom / Live

in in

PAKET: LONGEVITY **LONGEVITY - PAKET - ZOOM QUICKWORKSHOP**
10.10.-19.09.2025, 26.09.2025, 17.10.2025 in via Zoom / Live