

Low Back Pain - Schmerz und Unbeweglichkeit im unteren Rücken verstehen und aktiv begegnen!

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

Wir sitzen viel – vielleicht zu viel!

Wir trainieren – vielleicht zu monoton?

Wir haben Stress – und merken, wie der Körper darauf reagiert!

Der untere Rücken mit seinen Muskeln, Faszien und Nerven ist ein wahnsinnig komplexes System! Der Workshop gibt einen Einblick in die Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie unserer Körpermitte. Diese hält uns aufrecht - es wird thematisiert wo sich Kräfte sammeln und es uns häufig an Beweglichkeit fehlt. Es gibt einige, aktuelle, spannende Studien, die Gunda Slomka vorstellen wird.

Mit einem guten Verständnis für die Strukturen, können wir Rückenschmerz und Verspannung aktiv begegnen.

Beschreibung

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.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für den ZOOM QUICK WORKSHOP: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 2 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

Die flüssige Faszie - Salutogenese versus Pathogenese

und

Low Back Pain -

Schmerz und Unbeweglichkeit im unteren Rücken verstehen und aktiv begegnen!

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 11,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung beider ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 129,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.