

## Regeneration

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Wie kann ich meine Resilienz verbessern? Was bedeutet Stressmanagement im Training mit Fokus auf Schlaf, Stresskurve, Erholung und Steigerung und Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Auch in diesem ZOOM QUICK WORKSHOP bekommst viel Praxis und Theorie zum Thema Regeneration.

### 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.

### Kosten

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

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

Neuro Nutrition

Training bei chronischen Schmerzen

Regeneration

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 20,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 190,- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.