

Rückengesundheit im Alter

1/2 täglich 10:00 - 13:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

Erfahre alles über die Ursachen von Rückenschmerzen im Alter, die Veränderungen der Wirbelsäule über die Lebensspanne und effektive Maßnahmen zur Prävention und Linderung in unserem Workshop zur Rückengesundheit im Alter.

In diesem Workshop erwartet dich ein umfangreiches Stundenbild, das gezielt auf die Bedürfnisse der Rückengesundheit im Alter eingeht. Du wirst praktische Übungen und Techniken erlernen, um deine Rückenmuskulatur zu stärken, Flexibilität zu verbessern und die Wirbelsäule zu unterstützen.

Entdecke viel Neues zum Thema Rückengesundheit und gewinne ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge von Alter, Wirbelsäule und Rückenschmerzen.

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: € 75,- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

RÜCKENGESUNDHEIT IN JEDEM ALTER
RÜCKENTRAING FÜR EINE STARKE WIRBELSÄULE
MEDICAL YOGA FÜR DEN RÜCKEN

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 30,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 195,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.