

## Rückentraining für eine starke Wirbelsäule

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Erkunde in diesem abwechslungsreichen Workshop eine Vielzahl an effektiven Übungen und Techniken, die darauf abzielen, deine Rückenmuskulatur zu stärken und eine gesunde Wirbelsäule nachhaltig zu fördern.

Entdecke dabei eine Vielzahl neuer Rückenübungen und inspirierender Ansätze, um durchdacht deine Rückenmuskulatur zu stärken. Dieser Workshop eröffnet dir neue Perspektiven zeigt innovative Wege, um deine Rückengesundheit zu verbessern und ein starkes Fundament für Kraft, Stabilität und Wohlbefinden aufzubauen.

Tauche ein in eine Welt voller Inspiration, Erfahrungsaustausch und spannender Herausforderungen rund um das Thema – Rückentraining und Rückengesundheit.

### 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.