

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 01 25

online: Rückengesundheit

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

In diesem Online-Kurs zum Thema Rückengesundheit wird erkundet, wie man die Stärkung der Rückenmuskulatur und die Verbesserung der Körperhaltung in unseren Alltag und unsere Bewegungspraxis integrieren kann.

Inhalte sind unter anderem

- Grundlagen der Rückengesundheit
- Analyse und Verbesserung der Körperhaltung
- Integration rückenfreundlicher Bewegungen in den Alltag
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Einfluss von Stress auf den Rücken
- Praktische Anwendung

Dieser Online-Workshop gibt wertvolle Einblicke und praktische Werkzeuge an die Hand um die Rückengesundheit aktiv zu fördern und zu erhalten. Dieses Wissen soll in eigene Kurse integriert und den Teilnehmer*innen verständlich und motivierend vermittelt werden können.

Termin: Dienstag, 4. Februar 2025, 17.30 – 19 Uhr

Ort: online

Referent*in: Elena Remp,
Physiotherapeutin

Kostenbeitrag: ohne (25 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 26. Januar 2025