

Online-Event

Kurs Gesunder Rücken (§20 SGB V zertifiziert)

Online-Kurs inkl. 10 Einheiten á 60 Minuten online Live-Training mit unserem zertifizierten Trainer



Programm-Idee

Das "Gesunder Rücken"-Programm hilft, Verspannungen oder Schmerzen im Schulter-/Nackенbereich und dem Rücken vorzubeugen sowie vorhandenen Beschwerden entgegenzuwirken. Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden kombiniert und helfen, den Körper fit zu halten. Es handelt sich um ein Trainingsprogramm für den gesamten Rücken. Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, die funktionelle Beweglichkeit bleibt erhalten. Körperwahrnehmung und Körpererfahrung Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur Mobilisations- und Dehnübungen Haltungs- und Bewegungsschulung praktische Tipps für einen rückengerechten Arbeits-Alltag Wissensvermittlung und Information Die Teilnehmer werden befähigt sich ein eigenes Trainingsprogramm zusammenzustellen und das Training eigenständig fortzuführen.

Paket-Nummer: 0521841

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 15 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 1.300,00 € pauschal

Online-Event

Kurs Gesunder Rücken (§20 SGB V zertifiziert)

Online-Kurs inkl. 10 Einheiten á 60 Minuten online Live-Training mit unserem zertifizierten Trainer

Beschreibung

Der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten online Live-Training mit unserem Trainer.
Maximale Teilnehmerzahl: 15 (bedingt durch die Zertifizierung sowie unseren Anspruch an eine gute Betreuungsqualität).
In der Regel findet eine Einheit pro Woche statt.
Termine und Plattform nach Absprache.

Technik

- | | | |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone | <input type="checkbox"/> PC |
| <input type="checkbox"/> Android | <input type="checkbox"/> IOS | <input type="checkbox"/> Windows |
| <input type="checkbox"/> Linux | <input type="checkbox"/> MacOS | <input type="checkbox"/> Zoom |
| <input type="checkbox"/> MS Teams | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx | <input type="checkbox"/> EventMobi |
| <input type="checkbox"/> Google Meet | <input type="checkbox"/> Hopin | <input type="checkbox"/> Plazz |
| <input type="checkbox"/> Wonder | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input checked="" type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input type="checkbox"/> mit Support | <input checked="" type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Wichtige Hinweise

Unsere Kurse und Trainer sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert.

Leistungen inkl.

- Online-Kurs inkl. 10 Einheiten á 60 Minuten online Live-Training mit Trainer

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521841

