
Gesunde Wirbelsäule

- Wie gehen wir mit unserem Bewegungsapparat im Alltag um?
- Verbesserung sturzrelevanter Fähig- und Fertigkeiten.
- Praktisches Training von ergonomisch richtigen Bewegungsabläufen und entsprechenden Ausgleichs- und Entspannungsübungen.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern, die sich „gesunde“
Bewegungsabläufe bewusst machen wollen.

Verfügbare Termine