

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop "Mobil & Agil"

Workshop zum Thema Erhaltung der Beweglichkeit

Inhalte

- Training
- Funktion der Muskeln
- Bewegungsapparat
- Wirbelsäule
- Entspannung (Atemtechnik)
- Funktionstest

Angebot

Gruppenangebot/Vortrag
min. 10 Teilnehmer
max. 25 Teilnehmer

Dozent

Klaus Köbel
Physiotherapeut, Sport-Physiotherapeut
Einsatzgebiet: Rehden und im Umkreis von 500km

Organisation

Dauer: 60 Minuten

- wird vom Dozenten gestellt: Equipment, Laptop

Benötigte Raumgröße: min. 30 m²

