

Online-Event

12 Std.Kurs: Rückenfit - meditative Bewegung

Gesundheitsprävention. Starker und gesunder Rücken.



Programm-Idee

Den Rücken stärken mit entspannten Übungen aus dem Qi Gong. Diese sind sehr gut in den Berufs - Alltag zu integrieren und einfach durchzuführen. Besonders bei sitzender Tätigkeit im Büroalltag. Schmerzfreiheit erlangen und dauerhaft erhalten.

Paket-Nummer: 0521198

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	6 - 13 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 190,00 € p.P.

Beschreibung

Dieser Kurs besteht aus 12 x 1 Stunden im wöchentlichen Turnus.

Gemeinsam in der Gruppe machen wir einfache Übungen - besonders aus dem Qi Gong.

Es sind Qi Gong Übungen für einen starken Rücken. Die Übungen werden achtsam im stehen ausgeführt - können allerdings auch im sitzen geübt werden.

Der Kurs beinhaltet weiterhin auch Meditationen, Atemübungen, Selbstmassagen.

Online-Event

12 Std.Kurs: Rückenfit - meditative Bewegung

Gesundheitsprävention. Starker und gesunder Rücken.

Technik

- | | | |
|--|---|---|
| <input 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 checked="" 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 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 type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input checked="" type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams | <input checked="" type="checkbox"/> alle zusammen |

Leistungen inkl.

- Der Kurs besteht aus 12x1 Std. im wöchentlichen Turnus.
- Unterlagen
Sie bekommen die Unterlagen der Übungen in schriftlicher Form ausgehändigt.
- Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521198

