

NETZWERK

Motivaktiv: Kräftigung der Schultern & Arme

Der Online-Kurs "Kräftigung der Schultern und Arme" ist speziell auf den Bereich der Schultern, des Nackens und des oberen Rückens zugeschnitten und vermittelt effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung.

Zielsetzung

Der Online-Kurs "Kräftigung der Schultern & Arme" ist speziell auf den Bereich der Schultern, des Nackens und des oberen Rückens zugeschnitten und vermittelt effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung. Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses können jederzeit und überall ihre Gesundheit per Browser oder App steigern. Dabei werden sie durch Sportwissenschaftler (Master of Science) individuell betreut.

Umsetzung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen in acht Einheiten mit je 45 Minuten Trainingsdauer effektive Übungen zur schnellen Linderung von Nacken- und Schulterschmerzen kennen. Alle Übungen lassen sich an den individuellen Leistungsstand anpassen. Zu jeder Einheit erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusätzlich einen Überblick über anatomische und trainingswissenschaftliche Hintergründe zum Download. Die Inhalte des Trainingsprogramms werden ausschließlich auf Grundlage von aktuellen wissenschaftlichen Studien gestaltet. Das Training ist zeit- und ortsunabhängig und erfolgt über Smartphone, Tablet oder Laptop.



Bild: Motivaktiv

KONTAKT

Motivaktiv

Ansprechpartner

Nils Kehrberg

Telefon:

01590-6193470

E-Mail:

**n.kehrberg@motiva
ktiv.de**

LINKS

www.motivaktiv.de

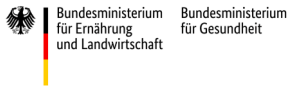
**Motivaktiv:
Kräftigung der
Schultern & Arme**

WIR SIND



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter
Jetzt IN FORM Partner werden.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/motivaktiv-kraeftigung-der-schultern-arme/>