

NETZWERK

Motivaktiv: Kräftigung des Rückens

Der Online-Kurs "Kräftigung des Rückens" ist speziell auf den Bereich des Rückens und des Rumpfes zugeschnitten und vermittelt effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung.

Zielsetzung

Der Online-Kurs "Kräftigung des Rückens" ist speziell auf den Bereich des Rückens und des Rumpfes 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 Rückenschmerzen 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

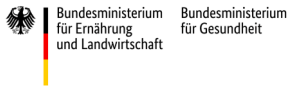
**Motivaktiv:
Kräftigung des
Rückens**

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-des-rueckens/>