



Workshop Gelenke

Beweglichkeitsmessungen

Sie beschäftigen sich mit dem Thema Gelenke und Beweglichkeit. Wir führen mit Ihnen Tests zur Messung Ihrer Beweglichkeit durch. Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit statistischen Werten.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie erfahren, welche Gelenk- und Muskelfunktionen bei Ihnen besser, schwächer oder durchschnittlich ausgebildet sind. Sie lernen Übungen, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten und persönliche Beweglichkeitsdefizite auszugleichen. Ein Handout unterstützt Sie beim Training zu Hause.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- hybrid

Ausstattung:

- Matte (vor Ort von KörperManagement)
- Lockere Sportbekleidung
- Handout (von KörperManagement)

Zeit: 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können