



Workshop Muskeln

Kraft-Ausdauer-Messungen

Sie beschäftigen sich mit dem Thema Kraft und Muskulatur und wir führen einen Kraftausdauer mit Ihnen durch. Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit statistischen Werten.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie erfahren, welche Muskelgruppen bei Ihnen stärker, schwächer oder durchschnittlich ausgebildet sind. Wir informieren Sie, wie Sie auf der Basis der Diagnostikergebnisse durch gezielte Übungen mögliche muskuläre Dysbalancen ausgleichen können. Ein Handout unterstützt Sie beim Training zu Hause.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- hybrid

Ausstattung:

- Matte (vor Ort von KörperManagement)
- Lockere Sportbekleidung
- Ggf. Handtuch und etwas zu trinken
- 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