



Körper und Bewegung (Impulsworkshop)

Buchungsnummer
BA-00002

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Der Impuls-Workshop vermittelt eine verständliche Einführung wie der menschliche Bewegungsapparat aufgebaut ist und funktioniert. Er gibt Antworten auf die Frage:

Wieviel und welche Art von Bewegung ist wirklich notwendig? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

1,5

Preis

98,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden"iteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

- Entwicklung von Bewegung
- Bewegungsapparat Mensch- Muskel, Sehnen, Bänder
- Sport ist Mord! Oder doch nicht?
- Gesund jung bleiben
- Kraft und Mobilität
- Praktische Beispiele für sinnvolle Bewegung und Sport

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Marko Müller ist BGM-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten in mittelständischen Unternehmen. Er ist Referent für Gesundheitsthemen mit über 10 Jahren Erfahrung und breitem Themenspektrum.

Qualifikationen:

- Personal Trainer
- Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Prävention
- Food Coach

Berufserfahrung:

- Seit 3.2021 BGM-Content- und Projektmanager
- 2016-2021 Aufbau und Leitung eines eigenen Fitness-Studios
- 2013-2015 Selbständiger Personal- & Company-Trainer
- 1994-2012 Groß- und Außenhandelskaufmann mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb u. a. als Niederlassungsleiter und Prokurist eines großen deutschen Edelstahlhändlers.