stein egerta bildet



08D32 | Bewegung und Fitness
Kindergarten Täscherloch, Bewegungsraum, Triesenberg

Spiraldynamik-Workshop für Vielsitzer

Samstag, 13.03.2027, 09:00 Uhr

Anmeldung

steinegerta.li

Spiraldynamik-Workshop für Vielsitzer

Beweglichkeit und Kraft spielerisch aufbauen

Samstag, 13.03.2027, 09:00–12:00 Uhr

Anmeldung
erforderlich

Kursziel
Die Teilnehmenden lernen, wie sie schlechten Haltungsmustern effektiv entgegen wirken können und welche Übungen sich auch im Bürostuhl machen lassen, um Verspannungen vorzubeugen und beweglich zu bleiben.

Inhalt
Wie kann muskulären Verspannungen und schlechter Haltung im Bürostuhl entgegengewirkt werden? Gibt es effiziente Übungen, die ich auch am Arbeitsplatz machen kann? Wie bleibe ich kräftig und beweglich trotz langer Arbeitstage im Büro? Der Workshop bietet praktische Antworten auf diese Fragen und vermittelt die wesentlichen Bewegungsmuster, um trotz Vielsitzens die muskuläre Balance zu erhalten.

Leitung
Gernot Beck, Bewegungscoach und dipl. Spiraldynamik® Fachkraft

Beginn/Dauer
Samstag, 13.03.2027, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort
Kindergarten Täscherloch, Bewegungsraum, Triesenberg

Kosten
CHF 88.-

Leitung
Gernot Beck (+41 78 790 40 00)

Mitbringen
Bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Trinkflasche

Hinweise
Dieser Workshop wird in einer Kleingruppe von max. 7 Personen durchgeführt.

Organisation
Gemeinde Triesenberg