

# König Online Rückenpräventionskurs

<b>Titel</b>	König Online Rückenpräventionskurs
<b>Zulassungsnummer</b>	7448323

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	König Fitness & Gesundheitszentrum GmbH Am Garnisonsplatz 11 72160 Horb am Neckar
<b>Telnr:</b>	+49 7451 5209200
<b>E-Mail-Adresse:</b>	buer@koenig-horb.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://koenig-horb.de/">https://koenig-horb.de/</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Übungen zur Vermeidung von Rückenschmerzen und Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie zu rüchenschonenden Verhaltensweisen

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Bandscheibenschmerzen lindern • Rücken Anatomie: Aufbau & Erklärung • Ergonomie am Arbeitsplatz: Richtig Sitzen • Ausdauer Trainings-Programm • Ernährungsplan für einen gesunden Rücken • Trainingsroutine aufbauen • Krafttraining im Fitnessstudio • Hexenschusserschmerzen lindern
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:</b>	8 Lehrbriefe, Videos, Quizfragen

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	keine Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	99,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	99,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	1
<b>Höhe der Raten:</b>	99,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitraumen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	2.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	9 Std. (12 Unterrichtsstunden zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	1.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Nicht vorgesehen