König Online Rückenpräventionskurs

Titel	König Online Rückenpräventionskurs
Zulassungsnummer	7448323

Veranstalter

Adresse:	König Fitness & Gesundheitszentrum GmbH Am Garnisonsplatz 11 72160 Horb am Neckar
Telnr:	+49 7451 5209200
E-Mail-Adresse:	buero@koenig-horb.de
Webseite:	https://koenig-horb.de/

Lehrgangsziel

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

Inhalte

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

Abschluss

Abschluss:	keine Prüfung
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Kosten

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

Zeitrahmen

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