



Gesundheit und soz.

Rückengesundheit

Deutsch



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Beginn
06.06.2024

Ende
06.06.2024

Kurstage
1

Beginnzeit
08:30 Uhr

Endzeit
15:30 Uhr

Dauer
360 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort

Mitterweg 5

Zielgruppe

Referent/in
Michele Cattani

Gebühr
110 € EbK-Mitglieder

Anmeldeschluss
05.06.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsweiterbildung .
Tel. 0471310325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Bewegung

Themenbereich
Gesundheit und gesunder Lebensstil

Kursbeschreibung
Bewegung:

- Effektive und effiziente Bewegungsformen
- Zusammenhänge Zentralnervensystem (ZNS) - automatisierte Bewegungen - Reflexe - Muskulatur -



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it
Bewegungsausführung

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

- Unser Bewegungsleben: Grundlagen sportmotorischer Bereiche und praktische Übungsformen
- Herzkreislaufsystem - Stoffwechsel - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln - Psyche
- Ausdauer - Kräftigen, Stabilisieren - Beweglichkeit
- Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster

Kurssprache
Deutsch

Beginn	Ende	Kurstage
27.05.2024	27.05.2024	1
Beginnzeit	Endzeit	Dauer
14:00 Uhr	18:00 Uhr	240 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
hds Bozen

Zielgruppe

Referent/in
Michele Cattani

Gebühr
80 € hds-Mitglieder:

Anmeldeschluss
27.05.2024

Kursanbieter
HDS SERVICEGENOSSENSCHAFT

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson
hdsWeiterbildung .
Tel. 0471 310 325
Email hdsweiterbildung@hds-bz.it