



Teilnahmegebühr
45 EUR*

KURSEINLADUNG

Fit im Beruf durch Mobilität & Körperkraft

Mittwoch, 23.09.2026 (17:00 bis 18:00 Uhr)

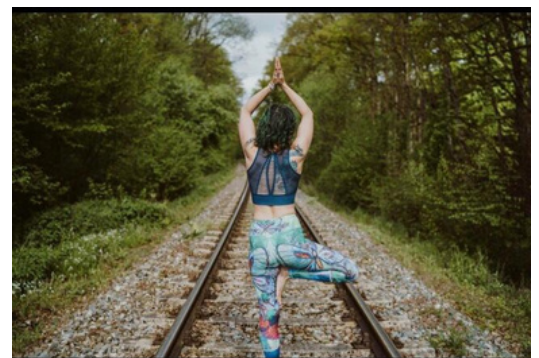
Kursbeschreibung

Mehr Energie, mehr Beweglichkeit, mehr Wohlbefinden – dieses Seminar richtet sich erstmals auch an gewerbliche Mitarbeitende und bietet alltagstaugliche Impulse für einen gesunden Körper. Mit praxisnahen Übungen zu Prävention, Mobilisierung, Faszien-Training und Rumpfstabilisierung lernen die Teilnehmenden, ihre Körperkraft gezielt zu aktivieren und Verspannungen zu lösen. Ergänzend sorgen einfache Atemtechniken für mehr Ausgeglichenheit und neue Energie – direkt anwendbar im Arbeitsalltag.

Inhalte

- Prävention und Mobilisierung
- Faszien-Training
- Rumpfstabilisierung
- Aktivierung und Entspannung der Körperkraft
- Atemtechniken zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Regeneration

***Für Nichtmitglieder 75,- €**



Lehrerin

Der Kurs wird von einer zertifizierten Yoga-Lehrerin durchgeführt.

Anmeldung

bitte zurückfaxen an 09081 / 259725 oder
per Mail an: info@bauinnung-nordschwaben.de

Seminarort

Bauinnung Nordschwaben
Kerschensteinerstraße 35
86720 Nördlingen

Fit im Beruf durch Mobilität & Körperkraft

Mittwoch, 23.09.2026

Hiermit melde ich folgende/n Teilnehmer an:

Telefonnummer bei Fragen:

Rechnungsadresse:

Datum, Unterschrift:

Bei Rücktritt

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Verbindlichkeit Ihrer Anmeldung. Sollten Sie dennoch vom Seminar zurücktreten, ist dies bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei möglich. Bei späterer Absage ist die volle Seminargebühr fällig.