
Rückentraining für Bäuerinnen und Bauern

Die meisten Rückentrainings richten sich an Menschen, die im Büro arbeiten. Dieser Kurs jedoch ist speziell für Bäuerinnen und Bauern konzipiert, die ihren Rücken schonen wollen und hoher körperlicher Belastung ausgesetzt sind. Welche ausgleichenden Übungen zu Stall- und Erntearbeit gibt es? Wie kann ich rückenschonend auf Maschinen auf- und absteigen?

In sechs Terminen erwerben Sie theoretisches Hintergrundwissen und erlernen praktische, alltagstaugliche Übungen.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer: 7,5 Einheiten

Kursbeitrag: 115,00 €

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen und Bauern

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eigene Matte mitbringen

Verfügbare Termine