



TRIGUIS

Gesundheit wartet nicht

Radfahren und Leben brauchen

BEWEGUNG

UM IN BALANCE ZU BLEIBEN!

TAGESWORKSHOP - BEWEGUNG

Vertiefungsveranstaltung zum Thema Bewegung.

Stellen Sie aus fünf Modulen, ganz nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihres Kunden, einen spannenden Tag zusammen!

Zu den Grundlagen der Bewegung, wählen Sie aus unserem Modulbaukasten mindestens ein weiteres Modul, und generieren somit einen individuellen Workshop zum Thema Bewegung!

Wir konzipieren Ihren Workshop und führen, mit Ihnen und den Teilnehmenden, einen informativen und interaktiven Tag durch!

DAS BRINGEN SIE MIT

Bis zu Zwanzig teilnehmende Personen.
Einen, der Gruppengröße entsprechenden, Raum!
Einen Moderationskoffer.
Einen Flipchartständer und Papier.
Einen Beamer und gute Laune.

GL

GRUNDLAGEN DER BEWEGUNG

Zwei Stunden Grundlagenmodul.
Evolution unseres Bewegungsbildes.
Vom Jäger & Sammler bis heute.

01

ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

Funktion und Aufbau von Muskeln,
Bandscheiben, Sehnen & Bändern.

02

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Heben und Tragen, Sitzen und Stehen im
kaufmännischen und gewerblichen Kontext.

03

BEWEGUNSMANGEL

So leiden Muskeln, Knochen, Sehnen & Bänder
und das Herz-Kreislauf-System.

04

AZUBIFIT - ACTION PLEASE

Indoor- / Outdoor-Bootcamp oder
Trendsportarten live erleben!

TRIGUIS



0176 - 921 86 975



info@trigus.de



Klopstockstraße 15
32657 Lemgo