



# Welcher Muskel macht was? 2.0

Inhalt		Dauer
Teil 1	Einführung in das Web-Seminar und die Thematik	26 min
Teil 2	Abdominalmuskulatur (Bauchmuskulatur)	28 min
Teil 3	Corebereich inkl. m.iliopsoas	18 min
Teil 4	Rückenstrecker (m.erector spinae)	37 min
Teil 5	Großer Rückenmuskel (m.latissimus dorsi)	28 min
Teil 6	Nacken und hintere Schulter (m.trapezius und die Rhomboideen)	30 min
Teil 7	Schultermuskel ( m.deltoideus)	49 min
Teil 8	Rotatorenmanschette, der m.pectoralis major (Brust) und die Arme	45 min
Teil 9	Vorderer Oberschenkel (m.quadriceps femoris)	37 min
Teil 10	Hinterer Oberschenkel (m.glutaeus Maximus (Gesäß) und die Ischios)	34 min
Teil 11	Abduktoren und Adduktoren des Hüftgelenks	42 min
Teil 12	Muskulatur des Unterschenkels & die wichtigsten Tipps	28 min

Wir wünschen Dir nun viel Spaß bei unserem Web-Seminar und natürlich gutes Gelingen bei der Umsetzung der Inhalte in Deinem Berufsalltag.

**Dein GluckerKolleg – Team.**