

# Rücken-Fit



Zeit: **Do 19:00 – 19:45**  
Leitung: **Hans-Jürgen Sauer**  
Belastung: **mittel/hoch**  
Raum: **Gruppentraining**

Rückenbeschwerden hat fast jeder schon mindestens einmal verspürt. Im Anfangsstadium können sie in der Regel erfolgreich physiotherapeutisch behandelt werden. Durch dauerhaft falsche Körperhaltung, einseitige Belastungen und Dauerstress besteht jedoch die Gefahr der Chronifizierung.

Durch allgemein mehr Bewegung und Körperwahrnehmung, Vermeidung einseitiger Belastungen und Entspannungsübungen können Sie sich nachhaltig schützen.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen einfache Ausdauerübungen und wirkungsvolle Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Mit Übungen zur Koordination stabilisieren Sie ihre Wirbelsäule. Jede Trainingseinheit klingt mit Dehn- und Entspannungsübungen aus.

Neben dem praktischen Trainingsprogramm werden Infos und Tipps zu mehr Bewegung und zum rückenfreundlichen Verhalten in Alltag und Beruf gegeben.



## Termine 2018 ◀

Kurs-Nr	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr
RF-021	04.01.18	22.03.18	11 x 0,75 Std.	66,00
RF-022	12.04.18	12.07.18	12 x 0,75 Std.	72,00
RF-023	23.08.18	18.10.18	09 x 0,75 Std.	54,00
RF-024	08.11.18	20.12.18	7 x 0,75 Std.	42,00