

Rücken-Fit plus

(zertifizierter Präventionskurs)



Zeit: Mo 10:00 – 11:30
Leitung: Hans-Jürgen Sauer
Belastung: niedrig/mittel
Raum: Gruppentraining/ Geräteraining



Der zertifizierte Präventionskurs „Rücken – Fit plus“ ist nach dem Leitfaden Prävention der Krankenkassen konzipiert und soll helfen, die gesundheitlichen Risiken der Erkrankung insbesondere im Bereich der Wirbelsäule infolge Bewegungsmangel zu reduzieren. Das gesundheitsorientierte, präventive Bewegungsprogramm soll gesunde, auch ältere Menschen, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger, Menschen mit einseitigen und unzureichenden Belastungen in Beruf und

Alltag zu einem aktiven Lebensstil motivieren und so nachhaltigen Schutz vor inneren Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates bieten.

Der Kurs umfasst acht Trainingseinheiten von je 90 Minuten Dauer. Jede Trainingseinheit beginnt mit einem ca. 45-minütigen Gymnastikprogramm mit allgemeinen, einfachen aber effektiven Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Koordination, Mobilisation und Stabilisation, die auch eigenständig zu Hause wiederholt werden können. Es folgt ein ca. 25-minütiger Block an den med. Trainingsgeräten zur Verbesserung der lokalen Kraftausdauer. Im abschließenden dritten Abschnitt von ca. 15-minütiger Dauer klingt die T-Einheit 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



Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich

Kurs-Nr	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr	ermäßigt
RFP-011	08.01.18	26.02.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-012	12.03.18	07.05.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-013	14.05.18	09.07.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-014	27.08.18	15.10.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-015	29.10.18	17.12.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00