

Rücken-Fit plus

(zertifizierter Präventionskurs)



Zeit: **Di 19:00 - 20:30**
 Leitung: **Hans-Jürgen Sauer**
 Belastung: **niedrig/mittel**
 Raum: **Gruppentraining/**

Der zertifizierte Präventionskurs „Rücken – Fit plus“ ist nach dem Leitfa-
 den Prävention der Krankenkassen konzipiert und soll helfen, die ge-
 sundheitlichen Risiken der Erkrankung insbesondere im Bereich der Wir-
 belsäule infolge Bewegungsmangel zu reduzieren. Das gesundheitsori-
 entierte, präventive Bewegungsprogramm soll gesunde, auch ältere
 Menschen, Bewegungsein-
 steiger 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 Trainings-
 einheit 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 Ver-
 besserung 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 Be-
 wegung und zum rückenfreundlichen Verhalten in Alltag und Beruf gegeben.



Termine 2018

Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich

Kurs-Nr	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr	Gebühr für Abonnenten
RFP-021	09.01.18	27.02.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-022	13.03.18	15.05.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-023	22.05.18	10.07.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-024	28.08.18	16.10.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-025	30.10.18	18.12.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00