

Rücken-Fit plus

(zertifizierter Präventionskurs)



Zeit: Mo 17:15 – 18:45
Leitung: Hans-Jürgen Sauer
Belastung: niedrig/mittel
Raum: Gruppentraining/ Gerätertraining



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-
entiertere, präventive Bewegungsprogramm soll gesunde, auch ältere
Menschen, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger, Menschen mit
einseitigen und unzureichen-

den Belastungen in Beruf und Alltag zu einem aktiven Lebensstil motivieren und so
nachhaltigen Schutz vor inneren Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungs-
apparates 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 Verbes-
serung der lokalen Kraftausdauer. Im abschließenden dritten Abschnitt von ca. 15-
minütiger Dauer klingt die T-Einheit mit Dehn- und Entspannungsübungen aus. Ne-
ben 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-031	08.01.18	26.02.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-032	12.03.18	07.05.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-033	14.05.19	09.07.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-034	27.08.18	15.10.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00
RFP-035	29.10.18	17.12.18	8 x 1,5 Std.	139,00	119,00