

Rücken-Fit plus (Kraft)



(zertifizierter Präventionskurs)



Leitung: **Hans-Jürgen Sauer**
 Belastung: **niedrig/mittel**
 Raum: **Gruppentraining/
 Gerätetraining**



Der zertifizierte Präventionskurs **Rücken – Fit plus (Kraft)** 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 2021

Kurs-Nr	Zeit 1	Beginn	Ende
RFP-013	Mo 10:00 – 11:30	07.06.21	09.08.21
RFP-014	Mo 10:00 – 11:30	16.08.21	04.10.21
RFP-015	Mo 10:00 – 11:30	25.10.21	20.12.21

Kurs-Nr	Zeit 2	Beginn	Ende
RFP-023	Di 19:00 - 20:30	08.06.21	10.08.21
RFP-024	Di 19:00 - 20:30	17.08.21	05.10.21
RFP-025	Di 19:00 - 20:30	26.10.21	14.12.21

Umfang: 8 x 1,5 Std.
Gebühr: 139,-

Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich