

# Rücken-Fit



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 2025

Kurs-Nr	Zeit	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr
RF-011	Di 19:00 – 19:45	07.01.25	01.04.25	12 x 0,75 Std.	90,00
RF-012	Di 19:00 – 19:45	08.04.25	24.06.25	12 x 0,75 Std.	90,00
RF-013	Di 19:00 – 19:45	12.08.25	07.10.25	9 x 0,75 Std.	67,50
RF-014	Di 19:00 – 19:45	28.10.25	16.12.25	8 x 0,75 Std.	60,00
RF-021	Do 19:00 – 19:45	09.01.25	03.04.25	12 x 0,75 Std.	90,00
RF-022	Do 19:00 – 19:45	10.04.25	03.07.25	10 x 0,75 Std.	75,00
RF-023	Do 19:00 – 19:45	07.08.25	09.10.25	10 x 0,75 Std.	75,00
RF-024	Do 19:00 – 19:45	30.10.25	18.12.25	8 x 0,75 Std.	60,00