

STARKER RÜCKEN

VitalKurs

Die Teilnehmer erlernen Möglichkeiten und Techniken zur effizienten Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Vorbeugung und Korrektur von Haltungsschäden. Die Übungen bauen aufeinander auf und können im Alltag problemlos weitergeführt werden.

Zielstellungen – Auswirkungen

- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule
- Vorbeugung von Verletzungen
- Haltungsprophylaxe und Haltungsverbesserung
- Reduktion individueller Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule
- Mobilisation der Wirbelsäule in den einzelnen Wirbelsegmenten

Schwerpunkte

- Grundsätzliches zur Anatomie der Wirbelsäule
- Richtiges Heben und Tragen von Lasten im beruflichen und privaten Alltag
- Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule

Administration - Rahmenbedingungen

- Dauer: 6 Einheiten à 60 Minuten
- Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
- Raum: Raum (In- oder Outdoor) mit ausreichend großer Bewegungsfreiheit
- Ressourcen: Gymnastikmatten werden zur Verfügung gestellt, großes Handtuch

BewegungsBilanz

Die Lust an der
Bewegung neu
entdecken

