

Gesundheitssport

Rücken Aktiv

- *Bewegen statt schonen* -

- ✓ Gezielte Stärkung
- ✓ Beweglichkeit und Koordination verbessern
- ✓ Entspannen und Stress bewältigen
- ✓ Spaß und Freude



Eingebettet in die sportlichen Aktivitäten erwarten Sie diese Themen:

- Kurseinheit 1 ↪ Was ist Rücken Aktiv? Ziele, Inhalte, Organisation
- Kurseinheit 2 ↪ Zusammenhang Bewegungsmangel und Rückenprobleme
- Kurseinheit 3 ↪ Was tun gegen Bewegungsmangel?
- Kurseinheit 4 ↪ Die Wirbelsäule praktisch erlebt
- Kurseinheit 5 ↪ Gute und schlechte Haltung?
- Kurseinheit 6 ↪ Rückengerecht im Alltag?
- Kurseinheit 7 ↪ Stress und Entspannung
- Kurseinheit 8 ↪ Zeitmanagement und Coping
- Kurseinheit 9 ↪ Tipps für den Alltag
- Kurseinheit 10 ↪ Rückblick: Ziele und Erwartungen – wie geht es weiter?

In jeder Kurseinheit wird durchgeführt

- ↪ ein Mobilisierungsritual zur Aktivierung
- ↪ theoretische und praktische Informationsvermittlungen
- ↪ ein Aufwärmblock zur Erhöhung der Beweglichkeit
- ↪ eine Spiel- und Ausdauerphase
- ↪ vielseitige Kraft- und Stabilitätsübungen
- ↪ abwechslungsreiche Lockerungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen
- ↪ zum Abschluss ein kleines Spiel
- ↪ begleitendes Informationsmaterial mit einer kleinen Hausaufgabe

Regelmäßig Sport mit Maß macht Spaß