

Gesundheitssport Rückentraining - Sanft und effektiv -



- Abbau von Bewegungsmangel durch Mobilisation, Dehnung und Ganzkörperkräftigung
- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- rückengerechtes Verhaltenstraining
- Heranführung an wirksame Entspannungsverfahren



Eingebettet in die sportlichen Aktivitäten erwarten Sie diese Themen:

- | | |
|----------------|--|
| Kurseinheit 1 | ↪ Rückengerechtes Sitzen, Ziele, Inhalte, Organisation |
| Kurseinheit 2 | ↪ Rückengerechtes Heben und Tragen |
| Kurseinheit 3 | ↪ Rückengerechtes Hinlegen und Aufstehen |
| Kurseinheit 4 | ↪ Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz / zu Hause |
| Kurseinheit 5 | ↪ Rückengerechtes Sporttreiben |
| Kurseinheit 6 | ↪ Rückengerechtes Alltagsverhalten |
| Kurseinheit 7 | ↪ Rückengerechtes Heben und Tragen (Wiederholung) |
| Kurseinheit 8 | ↪ Rückengerechtes Alltagsverhalten (Fortsetzung) |
| Kurseinheit 9 | ↪ Rückengerechtes Alltagsverhalten (Fortsetzung) |
| Kurseinheit 10 | ↪ Rückengerechte Bewegungsaktivitäten nach dem Kurs |

In jeder Kurseinheit wird durchgeführt

- ↪ Einstieg (Erwartungen, Wünsche, Probleme, Feedback Heimtraining, Organisatorisches, Überblick Kurseinheit)
- ↪ Bewegungsgrundformen zur Einstimmung
- ↪ Rückengerechtes Verhaltenstraining
- ↪ Funktionelles Rückentraining
- ↪ Entspannung
- ↪ Ausklang & Abschluss
- ↪ Informationen; Heimtraining