

Rückenschulung

Übung macht den Meister – vor allem wenn es um den eigenen Rücken geht. Voraussetzung für eine gute Arbeitshaltung und einen gesunden Rücken sind spezielle Kenntnisse, praktische Erfahrung und ein ausreichend trainiertes Muskelkorsett rund um die Wirbelsäule.

Im Kurs erfahren Sie Hintergründe zur Funktionsweise von Wirbelsäule, Bandscheiben und Muskeln. Sie kräftigen und dehnen wichtige Muskelgruppen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre eigene Bewegung und Haltung. Dadurch wird es für Sie leichter rüchenschonend zu arbeiten. Mit diesem Kurs unterstützen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Inhalte:

- Infos rund um den Rücken
- Rückenfreundlich Heben, Bücken Tragen
- Zusammenspiel von Wirbelsäule, Bandscheibe und Muskulatur
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Übungen für Zwischendurch



Termine: 6 x 60 Min.

Ort: Schulungsraum DRK

Leitung: AOK-Rückenexperte

Mitbringen: Sportliche Kleidung, Matte, Handtuch