

Wir stärken Ihnen den Rücken! **In diesem Präventionskurs werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert.** Ziel ist dabei, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und Rückenbeschwerden vorzubeugen. Fehlhaltungen werden erkannt, abgebaut und mit Mobilisation/Kräftigungsübungen/Dehnung stabilisiert.

Stundeninhalte:

- Aufbau Wirbelsäule: Mobilisation/Stabilisation von Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur, Dehnungsübungen
- Erlernen von Grundspannung in verschiedenen Ausgangsstellungen
- Beckenmobilisierung, Beckenbodentraining
- komplexe Kniebeuge in verschiedenen Varianten, Laufbewegung
- Koordination und Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum
- Kraft- und Ausdauertraining

Aufbau der Stunden:

- Eingangsteil:
 - » Theorieteil: anatomische Besonderheiten des Körpers (Becken, Füße, Knie, Wirbelsäule), Muskulatur
 - » Hinweise für Teilnehmer zur richtigen Durchführung der Übungen
 - » ca. 10-minütige Erwärmung im Raum
- Hauptteil:
 - » Mobilisierung und Kräftigungsübungen, Einsatz verschiedener Geräte wie Theraband, Pezziball,...
- Schlussteil:
 - » Dehnung und Entspannung

Wichtig!

Teilnehmer sollen gezielte Übungen aus den Stunden für sich herausfiltern und selbst zu Hause durchführen/üben. Jeder Teilnehmer erhält ein Hausübungsprogramm.