

# Rücken Fit in Himberg ab Do, 14. Sept. 2023

## Problemstellung

Sitzende berufliche Tätigkeit, einseitige Belastungen im Stehen oder in gebückter Haltung, Stress und eine schwache Rückenmuskulatur, sind häufige Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen im Nacken-/ Schulter-Rückenbereich.

## Ziel

**Aktiv gesund.** Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden. Entwickeln eines persönlichen "Rückenbewusstseins". Personen mit akuten Wirbelsäulenerkrankungen sind vom Kursangebot nicht angesprochen.

## Inhalte

1. Erlernen **ausgleichender Übungen** gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" (mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen).
2. Erhaltung der **Gelenkbeweglichkeit**
3. Mildes **Herz-Kreislauftraining**
4. **Hinweise**, um Ursachen für Rückenprobleme zu erkennen und zu vermeiden
5. Lernen der Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining
6. Hinweise für die **Umsetzung** erworbener Erfahrungen **im Alltag**

**Anmeldung und Information für den Kurs**

**Bürgerservice HIMBERG  
02235-86213/14**

**!!! begrenzte Teilnehmerzahl !!!**



## Kursinformationen

- **Rücken Fit DO 1**  
**Do, 14. Sept. 2023 - 11. Jän. 2024**  
18:00 – 19:00 Uhr
- **Rücken Fit DO 2**  
**Do, 14. Sept. 2023 - 11. Jän. 2024**  
19:00 – 20:00 Uhr  
14 Einheiten á 60 min  
**schulfreie Tage = kursfrei**
- **Ort**  
NMS Himberg, Kirchenplatz 2
- **Kursbetrag**  
€ 70,- pro Person  
Teilnehmer mit Wohnsitz Himberg zahlen den von der Gemeinde geförderten Beitrag von € 36,-
- **Kursleitung**  
Ewa Holzinger