

Rücken Fit in Velm

ab Freitag, 15. 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**
Fr, 15. Sept. 2023 -12. Jän. 2024
08:30 – 09:30 Uhr
- 14 Einheiten á 60 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **kostenloses schnuppern**
in der 1. Einheit möglich
- **Ort**
Pfarrsaal 2325 Velm
- **Kursbetrag**
€ 70,- pro Person
Teilnehmer mit Wohnsitz in Himberg zahlen den von der Gemeinde geförderten Beitrag: € 36,-
- **Kursleiterin**
Ewa Holzinger
- **Mitzubringen sind...**
Trainingsanzug, Handtuch, Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen