

Veranstaltungshinweis

Stand: 24.04.2024 04:41

Rücken-Fit für Anfänger plus

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

**Rücken-Fit
für Anfänger plus**

ZAR Kaiserslautern



- Wann?** Beginn: Do, 11.10.2018 18:30
Ende (ca.): Do, 11.10.2018 19:30
- Wo?** Akademie für Fort- und Weiterbildung
für Gesundheitsfachberufe an den Prof. König und Leiser Schulen
Europaallee 1
67659 Kaiserslautern
- Altersstufe?** keine Beschränkung



Beschreibung

Präventionskurs im ZAR Kaiserslautern. 10 Termine - mit Freude den eigenen Körper trainieren

Rücken-Fit ist ein gezieltes Aufbautraining für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens. Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, konzentrieren wir uns neben einer gezielten Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur auf die Schulung der Körperwahrnehmung und -mobilisierung. Mit Einsatz von Kleingeräten und propriozeptiven Übungen werden insbesondere die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen gestärkt, die häufig zu schwach sind. Durch ein ausgiebiges Aufwärmprogramm, Kraftübungen und Entspannung werden neben dem Muskelaufbau die Verbesserung von Kondition und Koordination, sowie eine gesunde und vor allem bewusste Körperhaltung angestrebt.

Anmeldung unter <https://www.koenigleiserschulen.de/sport/kurs-rueckenschule.html>