



§ 20 SGB V KURS TK RÜCKEN BASIC

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Kaum jemand, der noch nie darüber geklagt hätte. Um Beschwerden der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, hat sich gezieltes Muskeltraining besonders gut bewährt.

Eine speziell ausgebildete Kursleitung führt Sie durch ein ausgefeiltes Rückenprogramm mit Theorie und Praxis. Sie erwarten ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Während des Kurses erhalten Sie speziell für das Rückentraining entwickelte TK-Begleitmaterialien. So können Sie auch zu Hause die theoretischen Inhalte nachschlagen und mit anschaulichen Anleitungen und Tipps Ihren Rücken individuell weiter trainieren.



Zielgruppe: Personen, die präventiv Etwas für sich tun wollen.

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 8-15

Dauer: 9x60 Min./Einheit

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Sportbekleidung, indoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand eine Körperstatusanalyse und eine Körperzielplanung.