



## § 20 SGB V KURS AKTIVKONZEPT – RÜCKENVITAL

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen und Einschränkungen.

Das Kurskonzept RückenVital stärkt insbesondere die wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Dabei werden sowohl Übungen mit und ohne Kleinmaterial sowie Übungen an Großgeräten von einer speziell ausgebildeten Kursleitung angeleitet und gemeinsam durchgeführt.

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen und Etablieren verschiedenster rückenstärkender Übungen in das eigenverantwortliche Training und langfristig in den Alltag.

RückenVital ist ein Indoorprogramm.

**Im.puls** <sup>team</sup>  
move

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

**Zeitfenster:** nach Vereinbarung

**Teilnehmerzahl:** 8-15

**Dauer:** 10x60 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.**