Rückentraining

Inhalt: 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 erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten.

Lernziele: 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.

Methoden: 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: Gesunde Erwachsene mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z.B. überwiegend sitzender Tätigkeit) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen; Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, Personen, die Interesse am Thema Rückengesundheit haben.

Sonstiges:

Plätze: 15 Personen

Referent/in: Dr. Sven Bartosch

Termin: je 9 Einheiten

28.01. – 24.03.2020	dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
21.04. – 16.06.2020	dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
06.10. – 08.12.2020	dienstags	19:00 – 20:00 Uhr
30.01. – 26.03.2020	donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr
23.04. – 02.07.2020	donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr
08.10. – 10.12.2020	donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr

Ort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 27

Anmeldung: Dr. Sven Bartosch info@sport-bartosch.de
Bergstr. 21, 58730 Fröndenberg/Ruhr

Gebühr: Auf Anfrage