

Rücken basic

Das Allroundprogramm für den Rücken

- Inhalt:** In dem Kurs Rücken basic Kurs wird aktiv gegen den allgemeinen Bewegungsmangel und den einseitigen Belastungen des Alltages gearbeitet. Mit praktischen sowie theoretischen Elementen wird dem Thema „Rückenschmerz“ entgegen getreten. Die Teilnehmer lernen dabei viele Übungen kennen, die selbstständig fortgeführt werden können.
- Lernziele:** Deshalb sollen in diesem Kurs vorrangig folgende Inhalte vermittelt werden: (Auszug TK, Prof. Dr. Froböse)
- wie Sie Ihren Rücken ein Leben lang beweglich und mobil halten,
 - wie Sie die so wichtige Rückenmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen,
 - welche Chancen in den alltäglichen Bewegungen liegen und wie Sie den Sport nutzen können,
 - die Sprache des Rückens zu lernen und die Warnsignale zu verstehen,
 - welche Auswirkungen Stress haben kann und wie Sie Muskeln und Geist leicht und schnell entspannen können.
- Methoden:** je 1 x in 9 aufeinander folgenden Wochen, jeweils 60 Minuten
- Zielgruppe:**
- Plätze:** 15 Personen
- Referent/in:** **Dr. Sven Bartosch**
Dipl.-Sportlehrer, Staatl. Wirtschaftspsychologe M.Sc.
- Termin:** Termine auf Anfrage
- | | |
|-------------|-------------------|
| montags | 18:15 – 19:15 Uhr |
| dienstags | 19:30 – 20:30 Uhr |
| donnerstags | 18:00 – 19:00 Uhr |
- Ort:** LWL-Präventionszentrum Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Haus 27
- Anmeldung:** info@sport-bartosch.de
- Telefon:** 0231/5677440
Mobil: 0178/7310150
- Gebühr:** 135- € Die Kurskosten werden für Mitglieder der Techniker Krankenkasse zu 100% erstattet!