

# Rücken basic

## Das Allroundtraining für den Rücken

**Ab Dienstag, 20.11.18**

**10 Einheiten von 18 bis 19 Uhr**

**Kosten: 120 Euro**

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. Übungen mit Pezzi- und Redondobällen 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.



**Der Kurs entspricht den Kriterien der Primärprävention  
gem. § 20 Abs. 1 SGB V und kann von den  
Krankenkassen bezuschusst werden.**