

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. In diesem Kurs werden Übungen zur Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule durchgeführt. Ziel ist es, den Rücken möglichst vielfältig zu bewegen und zu trainieren, um ihn belastbar zu machen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückergerechter zu bewegen. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bitte bequeme (Sport)Kleidung, Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen. Bei akuten Beschwerden und medizinischen Rückenproblemen sollte Ihre Ärztin/Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden. _____ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten. Bitte erscheinen Sie in Sportkleidung, eine Umkleidemöglichkeit ist nicht gegeben.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 19.08.2020 - Mi. 30.09.2020
Dauer:	7 Termine
Gebühren:	42,93 € (32,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	9

Einzeltermine

19.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.08.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
02.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
09.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
16.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
23.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus
30.09.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Greifenstein-Odersberg, Dorfgemeinschaftshaus