

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 rückergerchter 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. Für Rückfragen steht Ihnen der Kursleiter unter der Tel.-Nr. 0176 444 618 72 gerne zur Verfügung. ____ 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 Hygieneregulungen 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. Eine Umkleidungsmöglichkeit ist nicht vorhanden.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent/innen: | Fiedler, Helmut |
| Veranstaltungsort: | Driedorf, Sportzentrum |
| Veranstaltungstag(e): | Mittwoch |
| Zeitraum: | Mi. 03.02.2021 - Mi. 31.03.2021 |
| Dauer: | 9 Termine |
| Gebühren: | 56,80 € |
| Mindestteilnehmer: | 6 |
| Teilnehmer maximal: | 7 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|------------------------|
| 03.02.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 10.02.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 17.02.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 24.02.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 03.03.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 10.03.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 17.03.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 24.03.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |
| 31.03.2021 | 19:30 - 20:30 Uhr | Driedorf, Sportzentrum |