

Alveola



"Das was Du heute denkst, das wirst Du morgen sein" (Buddha)

Präventive Rückenschule

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und am Liebsten in einer Gruppe trainieren. Wir bieten diesen Kurs als Inhouse – Seminar in Ihrem Unternehmen an-, zeitnah und ohne lange Wege in Kauf nehmen zu müssen. Er beinhaltet eine präventive Rückenschule, die längerfristig Belastungen vermindern soll. Daneben erhalten Sie ein sanftes und effektives Training zur Mobilisation und Kräftigung der Haltung gebenden Muskulatur. Eine vielfältige Auswahl an Handgeräten und Übungsmaterial ermöglicht einen abwechslungsreichen und motivierenden Kursverlauf.

Ziele

- Ausgleich von Fehlbelastungen, die durch überwiegend sitzende Tätigkeiten entstehen.
- Wechselwirkung von Spannung- und Entspannung.
- Allgemeines Wohlbefinden.

Inhalte des Kursangebots

- Die Anatomie des Bewegungsapparats.
- Gezielte Kräftigung der Haltung gebenden Muskulatur mit und ohne Handgerät.
- Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag.

Kursumfang

10 Kurstermine zu je 60 Minuten (Preis auf Anfrage).