



„Rücken-PLUS – Mit integriertem Gerätetraining“

Individuell betreutes Training an medizinischen Kraftmaschinen



„Rücken-PLUS“ ist ein Programm, das klassische Rückenübungen und ein rückengerechtes Gerätetraining beinhaltet. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Zusätzlich lernen Sie die Funktionen der Rückenmuskulatur kennen und wie Sie Ihren Rücken im Alltag nicht unnötig belasten. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt.

Sie trainieren dabei in der Gruppe nach einem individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan. In diesen Einheiten lernen Sie eine weitere Methode des gezielten Rückentrainings kennen. Die speziell in diesem TK-Konzept geschulte Kursleitung erläutert Ihnen die Gerätefunktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen.

- Kursdauer: 90 Minuten
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Violetta Schuba
- Die Anmeldefrist endet 3 Tage vor Kursbeginn
- Das Verfahren „Rücken PLUS – Mit integriertem Gerätetraining“ wird dem 2. Präventionsprinzip **„Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“** zugeordnet. **Primäre Präventionskurse werden von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.** Fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

