



## „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 Dehnen und gezieltes Koordinations- und MuskelKRAFT-Training. Zusätzlich lernen Sie die Funktionen der gesamten Muskulatur kennen und wie Sie Ihren Rücken im Alltag entlastend belasten. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt.

Sie trainieren dabei in der Gruppe nach einem individuellen 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.

- Kursdauer: 85 Minuten
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Violetta Schuba mit Balancepunkt-Team
- 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.

