



RÜCKEN AKTIV

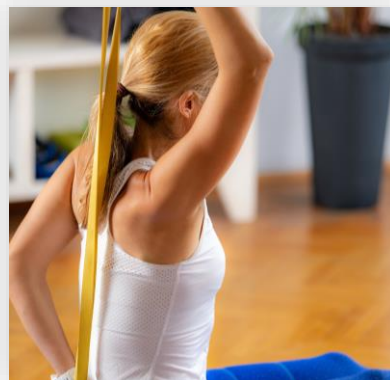
Der Kurs "Rücken Aktiv" integriert gezielt Bewegung in den Alltag und wirkt so den negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel entgegen. Im Zentrum steht die Förderung eines gesundheitsgerechten Bewegungsverhaltens.

Durch gezielte Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird der Stütz- und Bewegungsapparat gestärkt. Das Programm hilft dabei, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule und die Gelenke zu kräftigen und flexibel zu halten, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen und die allgemeine Beweglichkeit zu fördern.

Der Kurs bietet eine wertvolle Unterstützung, um Rückenprobleme vorzubeugen und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Gezielte Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats
- Förderung eines gesunden und aktiven Bewegungsverhaltens im Alltag
- Stärkung des Stützapparates und der Rückenmuskulatur für eine verbesserte Körperhaltung



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.