



## Starker Rücken – VitalKurs

Die Teilnehmer lernen Techniken, mit denen sie die Rückenmuskulatur effizient stärken sowie Haltungsschäden vorbeugen und korrigieren. Die Übungen bauen aufeinander auf und können im Alltag problemlos allein durchgeführt werden.

### Zielsetzungen – Auswirkungen

- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule
- Vorbeugung von Verletzungen
- Haltung prophylaxe und Haltungsverbesserung
- Reduktion individueller Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule
- Mobilisation der Wirbelsäule in den einzelnen Wirbelsegmenten

### Schwerpunkte

- Grundsätzliches zur Anatomie der Wirbelsäule
- Richtiges Heben und Tragen von Lasten im beruflichen und privaten Alltag
- Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule

### Administration – Rahmenbedingungen

- Dauer: 6 Einheiten à 60 Minuten
- Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
- Raum: Raum mit ausreichend großer Bewegungsfreiheit
- Ressourcen: Gymnastikmatten werden zur Verfügung gestellt, großes Handtuch

