

S7 Rücken – das Zentrum der Beweglichkeit

In dieser Fortbildung erarbeiten wir ein präventives Beweglichkeitstraining! Damit fördern wir die Kraft, Beweglichkeit und gleichzeitig die Entspannung – für eine gesunde Wirbelsäule und einen schmerzfreien, belastbaren Rücken. Falsche Bewegungsgewohnheiten werden identifiziert und umgestellt. Die Muskelgruppen, die für eine gesunde und aufrechte Haltung wichtig sind, werden optimal ins Gleichgewicht gebracht.

- Präventives Beweglichkeitstraining
- Was braucht der Rücken (nicht)?
- Kraft, Entspannung, Haltung
- Bewegungsgewohnheiten – mach's besser!

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik und Bewegung, Interessierte

Termin:

07.09.2027 (Dienstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Susanne Pompe-Holzwarth, DRK-Lehrbeauftragte, Prävention, Rehabilitation

Weitere Informationen

Swantje Fuchs und Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67