

Rückenfit

2018

Allianz 

BSG Köln
Betriebssportgemeinschaft

Termine und Infos

Start:

Einstieg jederzeit

Zeitpunkt:

Dienstag von 11:15 - 12:15 Uhr

Donnerstag von 12.00 - 13.00 Uhr

Ort:

Allianz Kaiser-Wilhelm-Ring (Raum für Bewegung)

im Quartal 70 Euro Zuzahlung direkt an die Trainerin

Der Kurs wird nach § 20 bezuschusst



Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Rumpfstabilität. Beugen Sie Rückenproblemen und -schmerzen vor!

Ziel ist es, zum einen *rückengerechtes* Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch- und [Rückenmuskulatur](#) zu stärken. In angenehmer Gruppengröße wird *rückengerechtes* Verhalten praktisch vermittelt. Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Verkürzte Muskulatur, die für den Rücken Bedeutung hat, wird entsprechend gedehnt. Entspannungstechniken können das Programm erweitern.

Die Teilnehmer benötigen bequeme Sportkleidung, ein Handtuch für die Matte und saubere Schuhe.