

2024-F(6)

## Starker Rücken - eine Frage der Haltung!



### DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen (Diplom-Sportlehrer)

### ZIELE

Im Tagesablauf sind wir so in unsere Arbeit vertieft, dass wir gar nicht mehr bemerken, wie Verspannungen in unserem Körper entstehen. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, wir verdrehen uns und die Muskulatur insbesondere des Rückens verändert sich. Darauf werden wir durch zielgerichtete Übungen Einfluss nehmen.

### INHALT

- Theoretische Grundlagen (Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates)
- Praktisches Üben (auch in Form von Gruppenarbeit):
  - o Körperwahrnehmungsübungen, Haltungstraining
  - o Ausgleichübungen für Zwischendurch
  - o Übungsprogramm für einen starken Rücken

### ZIELGRUPPE

Erwachsene

Hinweis: maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

### VORAUSSETZUNGEN

- lockere, bequeme Kleidung
- Yoga- bzw. Gymnastikmatte, Handtuch

### DAUER

8 UE an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inklusive Mittagspause)