

## Bewegungsangebot

### Rückentraining

- Neue Rückenschule -

#### Kurzbeschreibung

**Rückentraining der Neuen Rückenschule** ist ein verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm zur Vorbeugung und Reduzierung von gesundheitlichen Risiken.

Jeder Teilnehmer kann die positiven Effekte der darin beinhalteten Haltungs- und Bewegungsschulung unmittelbar erleben und im Alltag umsetzen.



#### Ziele und Stärken

- Optimierung der physischen Gesundheitsressourcen, Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit
- Ausgewogenheit der Muskelkraft und Leistungsfähigkeit von Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung
- Vermittlung von rückengerechten Bewegungstechniken, z.B. Hebe- und Tragetechniken

#### Unsere Leistungen

- Informationen zum Aufbau der Wirbelsäule und zur Vermeidung von Belastungen des Rückens
- Schulung der Körperwahrnehmung und Vermittlung individueller, körperfrezenter, rücken- und gelenkschonenden Verhaltensweisen
- Anleitung für Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit für die Rumpf- und Extremitätenmuskulatur
- Training der Muskelkraft mit dem eigenen Körper und Kleingeräten wie Thera-Bändern, Redondo- und Pezzibällen

#### Organisation und Durchführung

- In Kursform von 6 bis 10 Terminen oder als Kompaktdurchführung, 3 Std. an einem Tag. Zeit, Ort und Durchführungsform nach Absprache

#### Nutzen für die Gesundheit und Ihr Unternehmen

- Rückentraining wirkt vorbeugend, bzw. lindernd gegenüber Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen
- Sensibilisierung für rückenschonende Bewegungsabläufe im Beruf und Alltag
- Bewegungsangebote im Unternehmen verbessern das Betriebsklima und fördern langfristig die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter