

USI - Information Übungsbetrieb

Rückenfit

(Mobilisation, Kräftigung und Entspannung)

Übungsleiterin: Elisabeth Reder
Zeit: Mi, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Volkshaus Ferdinand-Markl, Ferdinand-Marklstr. 4

Inhalt:

Abgespannt vom Alltag? Rückenschmerzen vom Sitzen, Heben, Tragen?
Durch gezielte Bewegung können alltägliche, oft einseitige Belastungen gut aufgefangen und das Risiko von Rückenschmerzen erheblich reduziert werden. Mit dem abgestimmten Ganzkörpertraining erreichen wir eine Verbesserung bzw. Beibehaltung der körperlichen Fitness, Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und Stärkung unseres Rückens. Neben dem Rücken wird auch der Gegenspieler die Bauchmuskulatur trainiert. Gezielte Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der Rückenfit-Stunde. Ziel ist es sich gesünder und wohler zu fühlen.

Aufbau:

Die Rückenfit-Einheiten beinhalten jeweils ein Aufwärmprogramm mit anschließenden Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisierung. Intensive Entspannungs- und Dehnübungen schließen die Einheiten ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Turnbekleidung, Trinken