

Aktiv-Tage für den Rücken

Rücken-fit Präventionsprogramm



Termin: 07. – 10. Juli 2019

Nicht etwa Verschleiß, sondern Bewegungsmangel ist neben falschen Bewegungen die häufigste Ursache von Rückenschmerzen. Dagegen können Sie etwas tun: Werden Sie an diesen Tagen aktiv und stärken Sie Ihren Rücken mit einfachen Übungen und gelungenen Bewegungskombinationen.

Dieser Kurs bietet ein ideales Programm für all diejenigen, die in kurzer Zeit an Beweglichkeit und Elastizität gewinnen möchten, weil die gesamte Muskulatur mobilisiert wird. Sie erhalten einen Überblick über ausgewählte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Darüber hinaus werden Wirbelsäule und andere Körperpartien mobilisiert und verkrampfte Muskelgruppen entspannt. Mit dem Rücken-fit Präventionsprogramm können Sie sehr schnell Schmerzen lindern und beseitigen. Neben der klassischen Rückenschule, deren Übungen Sie auch zu Hause fortführen können, werden tänzerische Bewegungsabläufe vermittelt. Zudem werden Einheiten Nordic Walking in der wunderschönen Natur angeboten, die das Kloster umgibt.

Natürlich erhalten Sie in diesem Kurs Tipps und Anregungen vom Profi für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Kurstitel: „Aktiv-Tage für den Rücken“
Päd. Verantw.: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Elisabeth Mummer, Sportübungsleiterin

Anreise: Sonntag, 07. Juli 2019 ab 16.00 Uhr
Kursbeginn: Sonntag, 07. Juli 2019 17.00 Uhr
Kursende: Mittwoch, 10. Juli 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 216,00 - 230,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie bei Benutzung Badetuch und Badesandalen mit.