

Ziele des Rückenfitness-Kurses

- Heranführen an das Thema Bewegung
- Gute Basis für langfristige Bewegung in Eigenregie schaffen
- Durch Spaß und Freude und mit Einsatz von Musik, soll langfristig die Belastbarkeit zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen verbessert werden
 - Rückenbeschwerden soll nachhaltig vorgebeugt werden, durch das Vermitteln von leicht nachvollziehbaren Übungen
 - Neben den praktischen Übungen wird darüber hinaus auch das theoretische Wissen der Teilnehmenden verbessert, das auch Aspekte zwischen körperlicher Haltung, physischer und psychischer Gesundheit beinhaltet

Was erwartet mich?

- Gemeinsames Aufwärmen mit Musik
- Körperwahrnehmung im Stand, wie zum Beispiel:
 - Fußmassage mit Tennisbällen
 - Gleichgewichtsübungen
 - Dehn- und Kräftigungsübungen im Stand
- Rückgerechtes Heben und Verhalten im Alltag
- 15 Minuten Übungen auf der Matte:
 - Eine harmonische Mischung aus Übungen zur Körperwahrnehmung, Dehnung, Mobilisation der Wirbelsäule und Hüftgelenke sowie leichte Stabilisationsübungen
- 15 Minuten Übungen in Seitenlage und Rückenlage:
 - Kräftigung der Körpermitte
 - Mobilisation der Wirbelsäule
 - Dehnung der Beinmuskulatur
- Entspannung und Atmung zu ruhiger Musik

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an diesem Rückenfitnesskurs teilzunehmen

Die Rückenschule richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters. Damit wir uns in den Kursen frei bewegen können, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuziehen. Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!



Termine:

Der Kurs startet mehrfach im Jahr und findet donnerstags abends statt.

18.01.2024 18-19 Uhr	22.02.2024 18-19 Uhr
25.01.2024 18-19 Uhr	29.02.2024 18-19 Uhr
01.02.2024 18-19 Uhr	07.03.2024 18-19 Uhr
08.02.2024 18-19 Uhr	14.03.2024 18-19 Uhr
15.02.2024 18-19 Uhr	21.03.2024 18-19 Uhr

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Anmeldung bei Miriam Spancken unter info@sand21.de

Sand21 Zentrum für Bewegung
Sandradstraße 21
41061 Mönchengladbach

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter 
Mönchengladbach



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

RÜCKEN-FITNESS

Jobcenter Mönchengladbach

