

## Rückenfitness

Viele kennen und leiden darunter: Rückenbeschwerden, die das Leben stark beeinträchtigen und alltägliche Dinge zur Qual werden lassen. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Sei es die ständige Arbeit am PC, falsches Heben und Tragen von Gegenständen, falsche Körperhaltungen oder seelische Belastungen.



### Kursangebot Rückenfitness



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** möchten wir Sie einladen an einem Kurs Rückenfitness teilzunehmen, um Ihren Rücken zu kräftigen. In dem Kurs „Rückenfitness“ geht es darum, Rücken, Schultern und Nacken zu kräftigen und zu mobilisieren. Dies schafft einen Ausgleich zur Alltagsbelastung. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem rückengerechten Kräftigungstraining, das gleichzeitig gelenkstabilisierend und entspannend wirkt. Durch entsprechende Übungen findet eine Stabilisierung der tiefliegenden Rückenmuskulatur, sowie der Rumpfmuskulatur statt. Durch Dehnübungen werden belastete Muskelgruppen gelockert.

<b>Termine</b>	<b>12 Termine, jeweils montags von 16.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>10.09., 17.09., 24.09., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2018</b>
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>HAW Bergedorf (Raum 1.07b)</b>
<b>Trainerin</b>	<b>Dr. Guna Noldt</b>

#### Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 36 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	<a href="mailto:hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de">hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de</a>
Helmuth Gramm	0176-42851170	<a href="mailto:helmuth.gramm@haw-hamburg.de">helmuth.gramm@haw-hamburg.de</a>