



Fortbildungen

Mein gesunder Rücken – Rückentrainingsprogramm –

Termine: in 2025 / mittwochs

Teil 1: 05.11.	Teil 4: 26.11.
Teil 2: 12.11.	Teil 5: 03.12.
Teil 3: 19.11.	Teil 6: 10.12.

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Turnhalle

■ **Beschreibung:** Verspannungen/ einseitige Belastung können Rückenschmerzen auslösen – Bewegung und spezielle Rückengymnastik machen den Rücken meist wieder fit und leistungsfähig. Das Training stärkt Oberkörper und Schultern, was dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen kann.

■ **Ziele:** In 6 Wochen lernen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, mit gezielten Bewegungen die Rückenmuskulatur stärken.

■ **Inhalte:** Praktische Übungen und Schulung, Hintergrundwissen, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Selbstkontrolle.

■ **Methoden:** Praktische Schulung/ Training.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Mi. 08.10.2025

Keine Arbeitszeit

6-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 6 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Max. 12 Teilnehmende

Referent:innen:

Präventionsteam

AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg



Präventionskurs

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

