



Mein gesunder Rücken - Rückentrainingsprogramm

Termine: in 2026 / dienstags

- a) 05.05.2026
- b) 12.05.2026
- c) 19.05.2026
- d) 26.05.2026
- e) 02.06.2026
- f) 09.06.2026

Uhrzeit: 17:15 – 18:15 Uhr

Ort: St. Christopherus, 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 8 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.

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

max. 12 Teilnehmende

Anmeldung bis:

07.04.2026

Referent:

Jens Strohmaier

