

Rückentraining

Wann: Beginn, Montag, den 8. Oktober 2018, 19.30 Uhr

Wo: Turnsaal der Volksschule Klein-Pöchlarn

(Schnupperstunde kostenlos!)

Mitzubringen: Turmmatte und Turnschuhe



Rückenschmerzen sind die Ursache für die meisten Fehlzeiten in Betrieben. Fehlhaltungen durch zu wenig Bewegung oder zu langes Sitzen am Schreibtisch oder Computer führen zu Beschwerden am Bewegungsapparat. Langzeitig hilft nur eine **Beseitigung der Ursachen**.

Dazu zählt öfters mal die Sitzposition zu wechseln, aufzustehen und langfristig gesehen ein regelmäßiges Rückentraining durchzuführen. Je stärker die Rückenmuskulatur, umso leichter fällt die Bewegung.

In unseren **Trainingseinheiten** werden wir gezielt versuchen, die **Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur** zu kräftigen. Auch das **Dehnen** kommt nicht zu kurz. Ich werde euch in meinen Trainingseinheiten zeigen, was man alles mit Muskelkraft machen kann.

Mein Fitnessstraining besteht aus einem **Aufwärm-, einem Ausdauer- und einem Kräftigungsteil**. So lassen sich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainieren. Die Muskelkraft des ganzen Körpers soll gesteigert werden. In unseren Trainingseinheiten werden wir gezielt Nacken, Schultern, Rücken, Brust, Bauch und Gesäß trainieren. Therabänder oder Schwungstäbe kommen ebenfalls zum Einsatz.