Schnupperkurs „Rückentraining“

am 15. und 17. März 2016

am Dienstsitz in Bonn

Das Rückentraining umfasst nach einer kurzen Aufwärm- oder Vorbereitungsphase Übungen, welche die allgemeine Beweglichkeit verbessern bzw. wiederherstellen. Darauf folgen Dehnübungen, um Muskelverspannungen vorzubeugen und Kräftigungsübungen, um die Muskulatur zu trainieren. Die abschließenden Entspannungsübungen lassen das Trainingsprogramm sanft ausklingen und die Muskeln dann auch wieder zur Ruhe kommen.

Die Ziele des Rückenkurses sind:

- Wiederherstellung/Stärkung der Rückenmuskulatur,
- Allgemeine Stärkung des Körpers anhand von Kleingeräten (z. B. Theraband),
- Haltungsübungen (korrektes Bücken, Sitzen).

Daneben stehen auch Gleichgewichtsübungen und Entspannungsübungen für den ganzen Körper auf dem Programm. Viele der Übungen können dann auch auf dem Arbeitsplatz oder zu Hause gemacht werden.

Der Kurs wird geleitet von Jaky Adams.

Beginn:

Dienstag, 15. und Donnerstag 17. März 2016, jeweils 8:00 Uhr bis 8:45 Uhr

Ort:

Haus 3, Raum 303 auf dem BMEL-Gelände Rochusstraße 1

Kosten:

keine

Die Teilnahme am Schnupperkurs ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenlos. Bitte teilen Sie Ihr Interesse kurz (telefonisch oder per E-Mail) mit; Ansprechpartner bei der BSG BML e.V. ist Rolf Hahn (1. Vorsitzender), Tel. 0228 99 529 3697 oder E-Mail: rolf.hahn@bmel.bund.de.

Es ist beabsichtigt, im Anschluss einen mehrwöchigen Kurs am Dienstsitz in Bonn am Dienstag oder Donnerstag anzubieten.