



  
**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

# Kurs: „Rückenfit“

Gezieltes Training für den Rücken

Die sitzende Tätigkeit im Büro oder Homeoffice belastet Ihren Bewegungsapparat einseitig. Muskeln schwächen ab, verkürzen sich oder geraten in Dysbalance. Hinzu kommt der Bewegungsmangel und eventuell Stresszustände, die ebenfalls einen Einfluss auf unseren Körper haben. Im Rückenfit lernen Sie, wie Sie mit motivierenden Übungen Ihren Rücken trainieren und Ihren Bewegungsapparat gesund halten.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ihr Rücken ist der „Kern“ Ihres gesamten Organismus. Ihre Wirbelsäule gewährleistet Ihnen Stabilität, darf dabei aber nicht ihre Beweglichkeit verlieren. Schädigungen können zu großen Einschränkungen Ihrer Lebensqualität führen, deshalb lernen Sie im Kurs ein motivierendes Training mit Übungen aus folgenden Bereichen kennen:

- Kraft
- Koordination
- Mobilisation
- Beweglichkeit
- Dehnung
- Entspannung

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- hybrid

Ausstattung:

- Matte
- Ggf. Trainingsband, etc.

Zeit: 10 - 60 min pro Einheit (als Kurs über definierte Zeit möglich)

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)