

## Rückenfit

**Rückenfit** als ganzheitliches Gesundheitstraining berücksichtigt die vielfältigen Ursachen von Rückenproblemen und bietet dementsprechend vielseitige Inhalte zum Ansatz dagegen an

- als Schwerpunkt: Funktionelle Gymnastik zum Aufbau der wichtigsten Muskelgruppen (Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeitstraining)
- theoretische Grundlagen zum Aufbau der Wirbelsäule und des Skeletts zur Vorbeugung von Rückenproblemen
- gesundheitsbewusstes Alltagsverhalten
- verschiedene Entspannungstechniken

Durch praktische Tipps, Anregungen und Hausaufgaben wird die Übertragung der Inhalte auf den Alltag in Beruf und Freizeit unterstützt und somit Hilfe zur aktiven Selbsthilfe geboten. Im KIT gilt dies besonders für die große Zahl an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen sowie Fahrer mit einseitig sitzender Arbeitsweise, aber auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit überwiegender Steharbeit z. B. Kantine, Werkstätten.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei Rückenfit um ein vorbeugendes Gesundheitsprogramm handelt, das keine medizinische Behandlung ersetzen kann!

Termine:	montags, 16:00 – 17:00 Uhr, Kurs M4 montags, 17:00 – 18:00 Uhr, Kurs M5 donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, Kurs D5 donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, Kurs D6
Ort:	Medizinische Dienste Campus Nord, Geb. 124, Sportraum 005b
Beginn:	<b>11.09.2017 und 14.09.2017</b>
Dauer:	12 Termine (nicht in den Schulferien)
Gebühren:	80 € (werden anteilig durch die Ersatzkassen erstattet)
Übungsleiterin:	Petra Nürnberger (Sportpädagogin M.A.)
Anmeldung:	E-Mail: <a href="mailto:Petra.Nuernberger@web.de">Petra.Nuernberger@web.de</a> oder Petra Nürnberger, Tel. 0721/ 95 53 52 0

Zahlung in der ersten Kursstunde oder per Überweisung an:  
Petra Nürnberger, Bad. Beamtenbank Karlsruhe  
IBAN DE 30 660 908 00 000 21 41 167