

Rückenschule – Aufbaukurs

Kurzbeschreibung:

Die meist sitzende Tätigkeit des modernen Menschen und die oftmals daraus entstehenden gesundheitlichen Beschwerden sollen in diesem Kurs ausgeglichen werden. Mit einem Schwerpunkt auf die Bauch- und Rückenmuskulatur wird versucht, Dysbalancen auszugleichen und eine stabile Rumpfmuskulatur aufzubauen. Doch auch der restliche Körper wird nicht vernachlässigt. Weitere Übungen zur Kräftigung, Stretching sowie ein moderates Herz-Kreislauf-Training stehen auf dem Programm und bieten eine gelungene sportliche Abwechslung während der Arbeitszeit.

Trainer: Marcel Orszak /Steffi Molinnus-Armand / Klaus Tost

Zeitraum: 14.10.25– 31.03.26

Wann: Dienstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Wo: Campus Alt-Saarbrücken,
Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum

Zeitraum: 16.10.25 – 26.03.26

Wann: Donnerstag, 13:15 – 14:15 Uhr

Wo: Campus Rotenbühl, Senatsaal

Niveau: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Zielgruppe: Studierende & Beschäftigte

Teilnehmeranzahl: max. 20

Kosten: keine

Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>