

## 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.

<b>Trainer:</b>	Klaus Tost
<b>Zeitraum:</b>	<b>14.04. – 29.09.26</b>
<b>Wann:</b>	<b>Dienstag, 12:15 – 13:15 Uhr</b>
<b>Wo:</b>	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum
<b>Zeitraum:</b>	<b>16.04. – 24.09.26</b>
<b>Wann:</b>	<b>Donnerstag, 13:15 – 14:15 Uhr</b>
<b>Wo:</b>	Campus Rotenbühl, Senatsaal
<b>Niveau:</b>	Anfänger/innen & Fortgeschrittene
<b>Zielgruppe:</b>	Beschäftigte
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	max. 20
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819">https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819</a>