

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.

Für diesen Kurs wird das Mitbringen einer eigenen Gymnastikmatte empfohlen. Sollten Sie eine der vorhandenen Matten nutzen, bitten wir Sie, diese regelmäßig zu desinfizieren.

Trainer:	Klaus Tost
Zeitraum:	20.10.2026 - 30.03.2027
Wann:	Dienstag, 12:15 – 13:15 Uhr
Wo:	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum
Zeitraum:	21.10.2026 – 24.03.2027
Wann:	Mittwoch, 12:00 – 13:00 Uhr
Wo:	Campus Rotenbühl, Senatsaal
Niveau:	Anfänger/innen & Fortgeschrittene
Zielgruppe:	Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819