

## Rückenschule

### 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:** Klaus Tost

**Zeitraum:** 06. Oktober 2015 – 29. März 2016  
**Wann:** Dienstag, 12:30 – 13:30 Uhr  
**Wo:** CAS, R. 4003  
Goebenstraße 40, 66117 Saarbrücken

**Zeitraum:** 02. Oktober 2015 – 18. März 2016  
**Wann:** Freitag, 13:15 – 14:15 Uhr  
**Wo:** Kapelle im ESG-Gebäude,  
Waldhausweg 7, 66123 Saarbrücken

**Niveau:** Anfänger(innen) & Fortgeschrittene  
**Zielgruppe:** Studierende & Beschäftigte  
**Teilnehmeranzahl:** max. 10  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** <https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport>

