



GESUNDHEITSSPORT
RÜCKENFITNESS



Information und Anmeldung

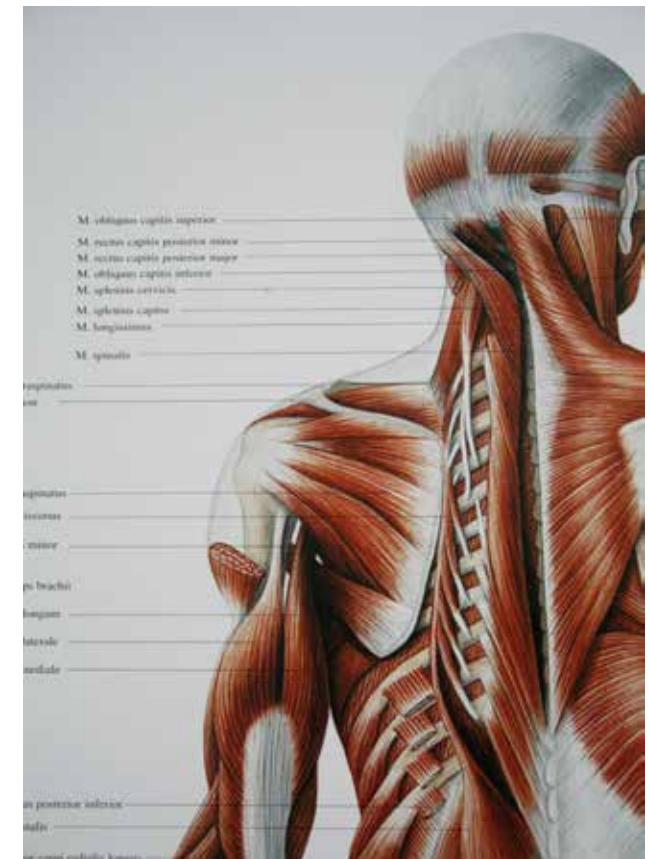
Tel.: 28 88-6363
 Fax.: 28 88-4949
 Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
 www.gesondheetszentrum.lu
 www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
 INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
 INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :
 BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM
 LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES
 GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STAUEN
 ZUM EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV
 MEDIZIN.





Rückenfitness sich um seinen Rücken kümmern

In unserer bewegungsarmen Sitzgesellschaft gehören zu den Hauptursachen für Rückenbeschwerden:

- körperliche Inaktivität
- berufliche Zwangshaltung
- Einseitigkeit und Monotonie der Arbeit
- Haltungsschwächen und Haltungsschäden durch unphysiologische Bewegungsabläufe
- psychische Belastung die sich auf den Körper übertragen können.

Für

- Personen jeden Alters
- Personen mit sitzenden Berufen
- Personen mit abgeschwächter Rückenmuskulatur, erhöhtem Muskeltonus, Verhärtungen und Verspannungen, „Steifheit“
- Personen, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen



Programm, Didaktik & Methodik

Aus diesen Gründen beschäftigt sich der Kurs auf mehreren Ebenen mit dem Rücken und bietet:

- Funktionsgymnastik: Mobilisation, Dehnung und Kräftigung
- Wahrnehmung und Haltungsschule
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Entspannungstechniken und Massage
- Theoretische Grundlagen

Das im Kurs Erlernte und Praktizierte kann jederzeit selbstständig im Alltag geübt und angewendet werden.



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer
 Montags, von 12:15-13:15 und von 17:30-18:30
 Dienstags, von 13:15 bis 14:15 Uhr
 Mittwochs, von 12:15 bis 13:15 Uhr
 Donnerstags, von 12:45 bis 13:45 Uhr

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch)

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949
 Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom Sportlehrer und Sporttherapeut

Preis

6 Einheiten à 120€; 12 Einheiten à 220€
 wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet