

## Fortbildungen

### Mein gesunder Rücken – Rückentrainingsprogramm –

**Termine:** in 2024 / mittwochs

Teil 1: 13.11.	Teil 4: 04.12.
Teil 2: 20.11.	Teil 5: 11.12.
Teil 3: 27.11.	Teil 6: 18.12.

**Uhrzeit:** 17:15 - 18:15 Uhr

**Ort:** St. Christophorus,  
Turnhalle

■ **Beschreibung:** Verspannungen/ einseitige Belastung können Rückenschmerzen auslösen – Bewegung und



Präventionskurs

spezielle Rückengymnastik machen den Rücken meist wieder fit und leistungsfähig. Das Training stärkt Oberkörper und Schultern, was dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen kann.

■ **Ziele:** In 8 Wochen lernen, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, mit gezielten Bewegungen die Rückenmuskulatur stärken.

■ **Inhalte:** Praktische Übungen und Schulung, Hintergrundwissen, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Selbstkontrolle.

■ **Methoden:** Praktische Schulung/ Training.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

**Anmeldung bis:**

Mi. 16.10.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 12 Teilnehmende

**Referent:innen:**

Präventionsteam

AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*  
Intern über das Intranet**