

## Back up – Rückenschule - lang

**Anatomie und Physiologie des Körpers, der Wirbelsäule und Muskulatur.  
Falsche Belastung und deren Folgen v.a. in der Wirbelsäule und Muskulatur.**

### Inhalte

-Übungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit – wie kann ich Beschwerden vorbeugen?

-Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

-Haltungs- und Bewegungsschulung in Verbindung mit den Aktivitäten des täglichen Lebens

-Tipps für den Alltag, Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz

-Wissensvermittlung und Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Bandscheibe, Muskulatur, Krankheitsbilder, Trainingslehre

### Angebot

Gruppenangebot/ Workshop  
min. 8 Teilnehmer, max. 12 TN

### Dozent

Anikó Blum  
Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 80km

### Organisation

90 Minuten Langform

Halbtagesveranstaltung (4 Stunden im Block inkl. Pause) zwei Workshops

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen) vier Workshops

-Muskeltafel (wird vom Dozenten gestellt)  
-kopiertes Skript (wird von der hkk gestellt)  
-Flipchart, Stifte (wird vom Betrieb gestellt)

Stuhlkreis  
Raumgröße: ca. 30 m<sup>2</sup>

