

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 03 23

---

#### Rückenfit

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Übungen für die Erhaltung beziehungsweise Förderung der Rückengesundheit sind ein wichtiger Themenbereich in vielen Bewegungs- und Entspannungskursen. In dieser Fortbildung werden theoretische Hintergründe zum Thema Rückengesundheit vermittelt. Ein umfangreiches Übungsrepertoire mit und ohne Kleingeräten (Theraband bzw. Mini-Bänder, Tennisbälle, Redonoball, Stab, Brasils) wird erarbeitet. Die vorgestellten Übungen lassen sich in bestehende Kursangebote integrieren. Beispiele zu Übungsstunden mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Schwierigkeitsgraden werden vermittelt.

<b>Termin:</b>	Samstag, 15. April 2023, 10 - 16 Uhr
<b>Ort:</b>	vhs Mainz
<b>Referentin:</b>	Caroline Haas, Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschulleiterin
<b>Kostenbeitrag:</b>	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
<b>Anmeldeschluss:</b>	2. April 2023