

## **Inhouse-Seminar**

### **„Wirbelsäulengymnastik – endlich wieder schmerzfrei“**

Eine stabile Wirbelsäule brauchen wir zum Stehen, Gehen, Sitzen und Laufen. Regelmäßiges, gezieltes Training hilft vorzeitige Abnützungerscheinungen der Wirbelsäule vorzubeugen und bereits bestehende Verspannungen sowie Schmerzen langfristig abzubauen.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen für die ganze Wirbelsäule gemacht und darauf geachtet, dass sie richtig durchgeführt werden – ganz im Sinne Ihres Bewegungsapparates. Integrieren Sie tägliches Wirbelsäulentraining in Ihren (Büro)Tag und machen Sie sich so rückenfit!

#### **Ziele:**

Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Wirbelsäule  
Bessere Beweglichkeit  
Schmerzfreies Bewegen der Wirbelsäule  
Achtsamer Umgang mit dem Körper

#### **Inhalte:**

Training der Rücken- und Bauchmuskulatur  
Schulung der Koordination und Wahrnehmung  
Gleichgewichtsübungen  
Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen  
Richtiges Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Heben

**Dauer des „Inhouse“-Seminars:** 60 Minuten wöchentlich

**Preis:** auf Anfrage

**Mag. Dr. Susanne Altmann**

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: [info@schreibstar.at](mailto:info@schreibstar.at)

[www.schreibstar.at](http://www.schreibstar.at)