

GESUNDE WIRBELSÄULE - DIE NEUE RÜCKENSCHULE mit dem Sitzball

- Beginn: Dienstag, 22. 9. 2026
- Zeit: **Leichtfortgeschrittene:** 18:30 - 19:30 h
Fortgeschrittene: 19:40 - 20:40 h
- Leitung: **Doris Necker-Dvorak**, Physiotherapeutin
- Ort: Turnsaal der Volksschule Radetzkystraße
- Anmeldung: Volkshochschule, Johannesgasse 9, Baden
Tel.: 02252/88990
www.vhs-baden.at, Info: Tel.Nr.: 0664/4877491
- Dauer: 14-mal, jeweils 60 Min
- Kosten: € 198,--, AKNÖ-Mitglieder können den AK-Bildungsbonus nützen!
- Zielgruppe:** Erwachsene, **keine akuten Beschwerden**
- Kursziel:** Vorbeugung von und Abhilfe bei wirbelsäulenbedingten Beschwerden unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“, Osteoporoseprophylaxe
- Kursinhalt:**
- Erarbeitung einer guten Haltung mit dem Ziel, die Wirbelsäule und Muskulatur funktionell richtig zu beanspruchen
 - Erlernen von rückenschonendem Verhalten im Beruf, Alltag und Freizeit (richtiges Bücken und Heben, ergonomisches Sitzen, Liegen, Stehen, Verhalten beim Sport, etc.)
 - Gezielte Wirbelsäulengymnastik
 - Krafttraining
 - Förderung einer besseren Beweglichkeit, Koordination u. Gleichgewicht
 - Dehnungsübungen
 - Entspannungsübungen

