

## NETZWERK

# Rücken Vital - Präventives Rückentraining

## Zielsetzung

Das Bewegungsprogramm bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Übungsleiter zur Durchführung von Bewegungskursen im Gesundheitssport.

Dabei verfolgt das Programm einen innovativen, ganzheitlichen und modernen Ansatz und zielt darauf ab, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen Gesundheit und des persönlichen Wohlergehens zu geben.

Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel im Alltag und möglichen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

## Umsetzung

Strukturell besteht das Programm aus zehn Übungseinheiten zu je 90 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden theoretische Grundlagen des Rückentrainings und aktuelle Hintergründe zur Entstehung und zum Umgang mit Rückenbeschwerden beschrieben und die daraus resultierenden Bedarfe an qualifizierten Bewegungsprogrammen abgeleitet.

Gleichzeitig werden die sportpraktischen Programmbausteine von der Erwärmung über Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bis zur abschließenden Entspannung durchgeführt.



---

## KONTAKT

kunert BILDUNG &  
BERATUNG in  
GESUNDHEIT &  
SPORT

Christian Kunert  
Am Gulloh 98  
44339 Dortmund

Telefon:  
0172-1605080

E-  
Mail: [info@christiankunert.de](mailto:info@christiankunert.de)

---

## LINKS

[www.christiankunert.de](http://www.christiankunert.de)

# Downloads

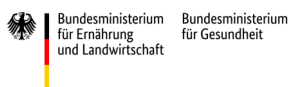
Der **Flyer** fasst alle Informationen zu "Rücken Vital - Präventives Rückentraining" zusammen.

---



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/ruecken-vital-praeventives-rueckentraining/>**