



Rückenfit

Dienstag, den 11.10.2022
13:00 Uhr - 13:45 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Halten Sie Ihren Rücken gesund mit Bewegung! In diesem Kurs lernen Sie vielfältige dynamische Bewegungsübungen mit und ohne Kleingeräte kennen. Außerdem verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und erhalten wissenschaftlich fundierte Basisinformationen und Tipps zur Rückengesundheit. Diese Kompetenzen helfen Ihnen die Anforderungen im Alltag erfolgreich zu meistern.

Benötigtes Material:
bequeme Kleidung*.

*Die Schnupperkurse der Gesundheitstage sind so gestaltet, dass sie am Arbeitsplatz in Alltagskleidung durchgeführt werden können (verzichten Sie aber am besten auf Kleider oder Röcke)

Geeignet für:

Einsteiger und leicht Fortgeschrittene, die ihren Rücken gesund und fit halten möchten.

Übrigens:

Am 17.10.2022 starten unsere neuen Gesundheitskurse.

Der Anmeldestart ist am 10.10.2022 um 8:00 Uhr.

Sie finden alle aktuellen Kurstermine unter:

www.fau-gesund.fau.de/angebote-gesundheitskurse/aktuelle-termine-gesundheitskurse/