

Tag der Rückengesundheit 2018

„Rückenfit an der frischen Luft“

Das Motto des 17. Tages der Rückengesundheit am 15. März 2018 motiviert zur gesunden Bewegung "outdoor".

Termin:

- **17.03.2018** **Anmeldeschluss: 13.03.2018**



Regelmäßige, körperliche Bewegung ist für die allgemeine Gesundheit und natürlich auch für die Rückengesundheit grundsätzlich positiv. Neben den üblichen Trainings in Fitnessstudios, Gesundheitszentren und Sporthallen ist die Bewegung „outdoor“, also in der Natur, besonders empfehlenswert. Wo auch immer es die Menschen ins Freie zieht – die Zeit in der Natur wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Die frische Luft und das Grün aktivieren wichtige Körperfunktionen. Bereits wenige Minuten körperlicher Aktivität in der Natur heben unsere Laune und verbessern unser Selbstwertgefühl.

Die Natur bietet als Ort für Bewegung große Vorteile:

- sie ist im Allgemeinen schnell, einfach und kostengünstig zu erreichen,
- die klimatischen Einflüsse wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftqualität oder Sonne fördern bei angemessener Dosierung die allgemeine Gesundheit,
- die natürlichen Reize für Augen, Ohren und Haut fördern das psychische Wohlbefinden,
- sie begünstigt Bewegung in kleinen und großen Gruppen, wodurch die psychosoziale Gesundheit besonders einfach gefördert wird,
- die natürliche Bodenbeschaffenheit sorgt zusätzlich für sensitive Reize.

Somit ist es das **übergeordnete Ziel am Tag der Rückengesundheit**, noch mehr Menschen für die Bewegung im Freien zu begeistern. Die Fachkräfte für Rückengesundheit sollen spezielle Outdoor-Bewegungskonzepte entwickeln oder einen Teil ihrer bestehenden Angebote in die Natur verlagern.

Anlässlich des Tages der Rückengesundheit findet am 17.03.2018 in Kroppenstedt ein **„OUTDOOR Workshop Tag“** statt. **Dieser Tag richtet sich an Übungsleiter, Trainer, Therapeuten und jeden, der sich für Bewegungskonzepte an der frischen Luft begeistern lassen möchte.**

Ich freue mich auf dich!

Melanie Lange

A b l a u f p l a n

Samstag, 17.03.2018:

- | | |
|-----------|--|
| 9.00 Uhr | Check- in |
| 9.30 Uhr | Begrüßung
- Kennenlernen
- Einstieg „ Kleine Morgengymnastik “
- <i>leichte achtsame Bewegungen kurbeln den Stoffwechsel an und geben Kraft für den Tag</i> |
| 10.15 Uhr | Workshop Modul 1
„ Walk & Workout “ mit TOGU® Brasil®
- Bewegungs- und Trainingslehre mit TOGU® Brasil® |

Dieses Training ist ein sogenanntes Allroundtalent, da neben dem **Herzkreislaufsystem** zusätzlich die **koordinativen Fähigkeiten**, die **tiefe Rumpfmuskulatur** und sogar das **Gehirn trainiert** werden. Das Training eignet sich sowohl als Einstiegsaktivität für Menschen, die über längere Zeit keinen Sport betrieben haben, als auch für Sportler, die gezielt ihre Fitness noch weiter verbessern wollen. Regelmäßiges „Walk & Workout“ Training erhöht nicht nur das **körperliche und seelische Wohlbefinden** sondern auch die **körperliche und geistige Leistungsfähigkeit**.

- | | |
|-----------|---|
| 12.30 Uhr | Mittagspause |
| 13.00 Uhr | Workshop Modul 2
„balanceart® - Brain, Body & Balance “
- Funktionelles outdoor Training
- Gehirntraining
- Balanceschulung |

Lustiges Bewegungsprogramm, **das Muskel- und Gehirntraining miteinander verbindet**, zudem die koordinativen Fähigkeiten, Körper- und Sinneswahrnehmung schult. Die Übungen sind effektiv und wirken bei regelmäßigem Üben **präventiv gegen Stresserkrankungen und Krankheiten im Muskel-Skelett-System**.

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 15.00 Uhr | Kaffee/ - Teepause |
| 15.15 Uhr | Abschlussreflexion |
| ca. 16.00 Uhr | Ende |

(*Änderungen behalten wir uns vor. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.)

Ihre Investition für das Seminar: **75,- Euro** (zzgl. MwSt., inkl. Pausenverpflegung & Handout)

Seminar Anmeldung: **UB Gesundheit GbR**
Kanalstraße 10a
39326 Jersleben

Telefon: 01511/ 6956322
Telefax: 032221 / 37 58 72
E-Mail: melanie.lange@ub-gesundheit.de