



AKTIV

## Wirbelsäulentraining

den Rücken zurechtrücken

Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig oder falsch und bezahlen dafür den Preis von Verspannungen und Schmerzen, die oft im Rücken ihren Ausgang nehmen. Diese Fortbildung trainiert nicht nur einzelne Muskelgruppen, um Rückenproblemen vorzubeugen, sondern setzt auch auf Relax-Einheiten zum Ausgleich:

- Kräftigung der Nacken-, Schulter-, Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur
- Stretching – sanftes Dehnen
- Haltung und richtiges Sitzen
- Relax-Einheiten für die Wirbelsäule
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Terraband
- Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

Ein individueller Trainingsplan für Zuhause hilft Ihnen, dran zu bleiben! Wir erarbeiten uns im Laufe des Seminars eine Strategie, wie Sie Ihre Wirbelsäule weiter stärken können und zwar so, dass es in Ihren Zeitplan passt und sich für Sie persönlich gut anfühlt.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.**

**Zielgruppe:** pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

**Referentin:** Judith Beer, Trainerin für Rücken- /Wirbelsäulengymnastik

**Termin:** Montag, 9. Februar 2026, 8.30 – 12.00 Uhr

**Ort:** Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in 94081 Fürstenzell

**Kosten:** 40 € (35 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

**inklusive Getränke**



**AWO Ostbayern**

**Brennesstraße 2, 93059 Regensburg**

Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) .

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.



**TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.**