

## Rückentraining und Entspannung als Ausgleich zum Büro- und Studienalltag

### Ablauf (wird je nach Gruppenzusammensetzung modifiziert)

**Bitte bequeme (Sport)-Kleidung und dicke Socken mitbringen!**

Samstag, 24.06.2017, 09:00 – 15:30 Uhr

Hochschule Fulda, Turnhalle Campus und B 103/104

9:00 Uhr	Kurze Auffrischung der Funktionsweise des Rückens im Zusammenhang mit Alltagsbewegungen. Bewegungsabläufe mit entsprechenden Kräftigungsübungen (4UE)
12:00 Uhr	Mittagspause
12:30 Uhr	Alltagstaugliche Mobilisation, Kräftigung der Muskulatur rund um die WS (2 UE)
14:15 Uhr	Entspannung als wichtige Komponente einer gesunden Wirbelsäule (2 UE)
15:30 Uhr	Abschied

Anmeldung und Infos:

[www.hs-fulda.de/sport](http://www.hs-fulda.de/sport)

Tel. 0661/ 9640-170 oder -123

Hochschulsportbüros Gebäude D, Räume 104 oder 109

