



Core Stability

„Rumpfstabilität als Präventivmaßnahme um Rückenschmerzen vorzubeugen und als Basis für jede sportliche Aktivität“

- Rumpfkrafttraining kann bestehende Probleme mit dem Rücken lindern bzw. heilen
- Die Rumpfstabilität ist Basis für jegliche sportliche Aktivität
- Ein kräftiger Rumpf schützt die Wirbelsäule durch ein gezieltes Training der Tiefenmuskulatur
- Das Training der Core Stability ist gleichzeitig ein Koordinationstraining der Muskulatur zur Stabilisation des passiven Bewegungsapparates

Ziel

„Vermittlung von Trainingsmethoden die über die 4 EH hinaus, selbstständig trainiert werden können.“

- Rumpfkraft erhöhen um präventiv Rückenschmerzen vorzubeugen
- Training der Tiefenmuskulatur zum Schutz der Wirbelsäule
- Eine lokale (gelenknahe Rumpfmuskulatur) sowie eine globale (oberflächliche große Muskelgruppen) Stabilisation der Wirbelsäule schaffen.

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen Gruppen
Dauer:	4 EH zu je 1,5h
KursleiterIn:	BewegungsexpertIn
Ort:	Nach Absprache
Kosten:	EUR 220,-- (zzgl. Fahrtkosten außerhalb Stadt Salzburg)

Anmeldung & Information:

AMD Salzburg – Zentrum für
gesundes Arbeiten

Barbara Eichberger-Mettler
Tel: 0662 887588 – 22
E-Mail: mettler@amd-sbg.at