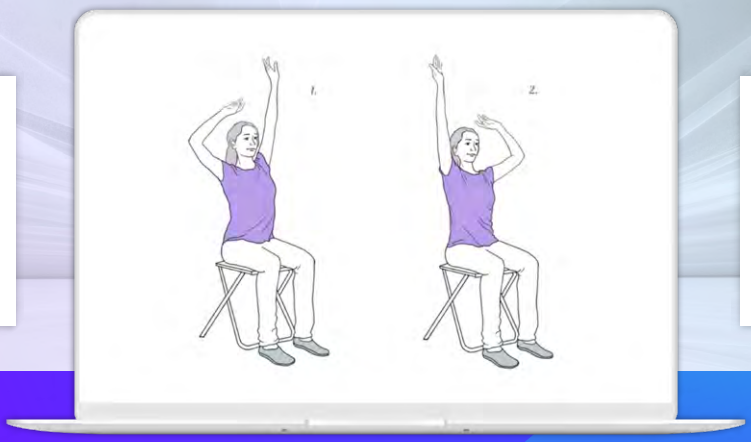
HAUFE. AKADEMIE



E-Learning

# Rückentraining

Bewegungsmangel und langes Sitzen schaden unserem Rücken. In diesem E-Learning erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Rückentraining Rückenbeschwerden entgegenwirken und Ihre Rückenmuskulatur stärken können.

Teilnehmer:innenkreis:
Für alle, die durch langes Sitzen den Rücken entlasten und trainieren möchten.

Lerndauer:
**ca. 30 Minuten**

Sprache: 🇩🇪

## Lernziele

- ✓ Sie kennen die zentrale Bedeutung von Bewegung für Ihren Rücken.
- ✓ Sie können gezielt Übungen zur Schmerzlinderung und -prävention durchführen.

## Inhalte

- Warum sollte ich meinen Rücken trainieren?
- Wie ist mein Rücken aufgebaut?
- Wie komme ich in Bewegung?
- Welche Sportarten eignen sich für den Rücken?
- Mit welchen Übungen kann ich meinen Rücken gezielt trainieren?
- Wie trainiere ich meinen Rücken bei Schmerzen?

**Infos im Web**
www.haufe-akademie.de/el

**Lassen Sie sich beraten**
Tel. +49 761 595339-10 • digitales-lernen@haufe-akademie.de