TUM Gesunde Hochschule

**Kurs „RückenFit“ (online)**

**Training für den Rücken**

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Rücken-Training  
 für die MitarbeiterInnen der TUM Garching angeboten. **10 Einheiten á 45 min.**

Rückenschmerzen sind häufig auf Bewegungsmangel, Verspannungen oder Fehlhaltungen am Arbeitsplatz zurückzuführen. Im Kurs „RückenFit“ werden funktionelle und rückenfreundliche Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Auch die anschließenden Entspannungsübungen können helfen, Verspannungen zu lösen.

Ab dem 07.10.2020 **jeden Mittwoch von 17.50 – 18.35 Uhr über Zoom**

und

Ab dem 09.10.2020 **jeden Freitag von 10 – 10.45 Uhr über Zoom**

**Ziele**

Gesundheitsorientierte Verbesserung von:

* Kraft
* Beweglichkeit
* Koordination

**Leitung**

Karin Gmelch (Sportwissenschaftlerin,

Personal Trainer u.v.m.)

**Anmeldung per Mail bis zum 30.09.2020 mit Angabe des Kurswunsches an:**

**Karingmelch@pepp4success.de**

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt und ist auf 20 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

**Kontakt**

**Team „Gesunde Hochschule“**

Campus Garching: [Frank.Holste@tum.de](mailto:Frank.Holste@tum.de);

Tel.: 089/289-14199, [https://portal.mytum.de/TUMgesund](https://portal.mytum.de/TUMgesund/)