

## Ziele des Rückenfitness-Kurses

- Heranführen an das Thema Bewegung
- Gute Basis für langfristige Bewegung in Eigenregie schaffen
- Durch Spaß und Freude und mit Einsatz von Musik, soll langfristig die Belastbarkeit zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen verbessert werden
  - Rückenbeschwerden soll nachhaltig vorgebeugt werden, durch das Vermitteln von leicht nachvollziehbaren Übungen
    - Neben den praktischen Übungen wird darüber hinaus auch das theoretische Wissen der Teilnehmenden verbessert, das auch Aspekte zwischen körperlicher Haltung, physischer und psychischer Gesundheit beinhaltet

## Was erwartet mich?

- Den Rücken kennenlernen
  - Aufbau und Funktion
- Haltung bewusst machen
  - Dynamisches Sitzen
- Nicht so schlimm, wie oft befürchtet
  - Rückenschmerzen
- Auf festen Füßen ausbalancieren
  - Haltung wahrnehmen
- Heben und Tragen mit Köpfchen
  - Bewegungsschulung
- Dem Rücken Stabilität geben
  - Tiefenmuskeltraining
- Rückenschmerzen aktiv bewältigen
  - Vorbeugen einer Chronifizierung
- Wohlbefinden nachhaltig fördern
  - lebensbegleitender Sport
- Gelassen und locker bleiben
  - Stress und Rücken
- Fortschritte erkennen und weitermachen
  - Rückenparcours mit Ausblick

## Wir laden Sie herzlich dazu ein, an diesem Rückenfitnesskurs teilzunehmen

Die Rückenschule richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters. Damit wir uns in den Kursen frei bewegen können, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuziehen.

Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Für KundInnen des Jobcenters!

Wir freuen uns auf Sie!



Projektpartner:



## Termine:

Der Kurs beinhaltet 12 Einheiten à 60 Minuten 1 x pro Woche.

**Start: 05.03.2026 bis voraussichtlich 28.05.2026**  
**jeden Donnerstag um 12:30 Uhr bis 13.30 Uhr**

NICHT am 14.05 (Feiertag)

Es kann jederzeit an einzelnen Terminen teilgenommen werden!

## Veranstaltungsort:

renatec GmbH  
Ellerkirchstr. 80  
in 40229 Düsseldorf-Eller

### Ansprechpartner:

Frau Boukrara  
Tel.: 0211-22090 50  
e-mail: [boukrara@renatec.de](mailto:boukrara@renatec.de)

#### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Gefördert vom



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# RÜCKENFITNESS-KURS

Jobcenter Düsseldorf

