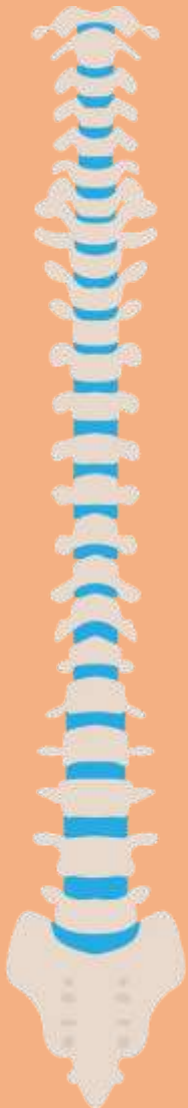


Wirbel für Wirbel rotiert

- Stabilität für die Wirbelsäule -



Die Wirbelsäule ist ein faszinierendes Konstrukt, das sowohl Flexibilität als auch Stabilität bietet. Sie besteht aus insgesamt 24 Wirbelkörpern und ist in drei Abschnitte unterteilt: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule.

Probleme an der Wirbelsäule können sich auf andere körperliche Symptome auswirken - zum Beispiel sind bestimmte Halswirbel mit Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit verbunden.

In der Fortbildung werden geeignete Übungen für die Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule unter präventiven und rehabilitativen Gesichtspunkten behandelt.

Inhalte:

Bereich der Halswirbelsäule:

Verbesserung der Drehung und Kräftigung der tiefen Nackenbeuger

Bereich der Brustwirbelsäule:

Rotationen und die Rolle der Atmung

Bereich der Lendenwirbelsäule:

- regionale Stabilität bei Vor- und Rückbeugung, Streckung und Drehung
- Gesamtstabilität bei Vor- und Rückbeugung, Streckung und Drehung

Auf Besonderheiten im Umgang mit chronischen Beschwerden wird bei den einzelnen Übungen eingegangen, so dass die Übungen auch bei bestehenden degenerativen Prozessen durchgeführt werden können.

Zielgruppe:	Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Sportler*innen, Therapeut*innen, Interessierte
Termin:	14.03.2026 – 9:00 – 15:00 Uhr (7,5 LE)
Ort:	Werratalhalle Waldstraße 11 – 98646 Hildburghausen
Gebühr:	60,00 Euro
Dozentin:	Kirsten Müller
Hinweise:	zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt



Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Kreissportbund Hildburghausen e.V.
Schleusinger Straße 6 - 8
98646 Hildburghausen
Tel.: 03685 701636
E-Mail: info@ksb-hildburghausen.de

