

## Einzel oder im Doppelpack

Innerhalb eines Kalenderjahres können Sie zwei Kurse aus unterschiedlichen Handlungsfeldern besuchen – zum Beispiel Bewegung oder Ernährung. Alternativ können Sie auch ein Angebot wählen, in dem zwei Handlungsfelder miteinander kombiniert sind.

Für Kurse mit dem gleichen Inhalt zahlt die TK nur alle zwei Jahre einen Zuschuss.

Im Zweifel erkundigen Sie sich bitte im Vorwege, ob die TK einen Kurs fördern kann.

## Auf einen Blick

Ihr TK-ServiceTeam hilft Ihnen gerne weiter. Wählen Sie die TK-ServiceNummer:

**0800 - 285 85 85**

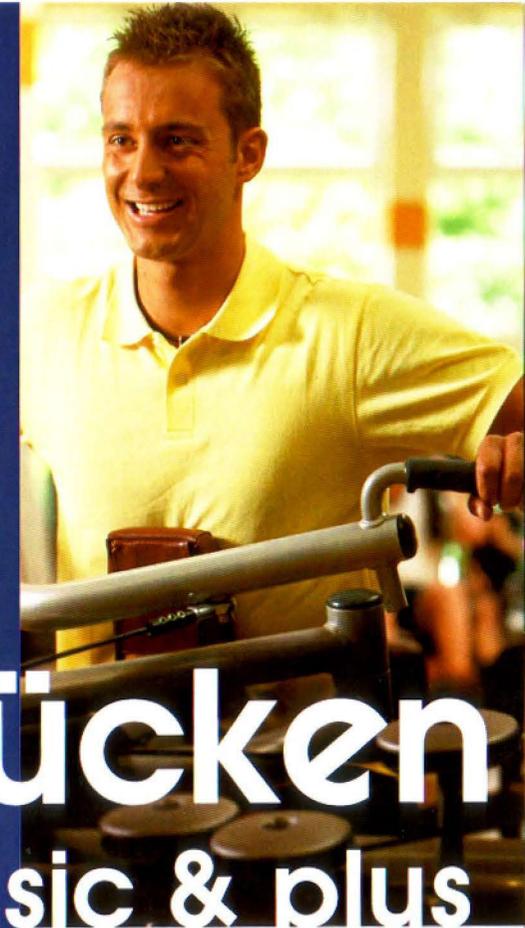
24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr  
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Alles rund um das Thema Prävention finden Sie im Internet unter:

[www.tk.de/gesundheitskurse](http://www.tk.de/gesundheitskurse)

**Kursgebühr 145 Euro**

**Techniker  
Krankenkasse**   
Gesund in die Zukunft.



# Rücken basic & plus

Training ohne  
und mit Geräten

**Techniker  
Krankenkasse**   
Gesund in die Zukunft.

## „Rücken basic & plus“ – zwei TK-Kurse für Ihr Wohlbefinden

Sie sind zwischen 20 und 55 Jahre alt und wollen sich mit einem abwechslungsreichen Rückenprogramm in Form halten – ohne oder mit gesundheitsorientiertem Gerätetraining? Dann sind die TK-Kurse „Rücken basic“ und „Rücken plus“ genau das Richtige für Sie.

Rückenbeschwerden – wer kennt das nicht? Fast jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens mindestens einmal Rückenprobleme. Damit es erst gar nicht so weit kommt, hat die TK in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln diese beiden Rückenurse entwickelt.

Das Motto der Kurse – für einen gesunden Rücken – und das lebenslang:

- Bewegung fördern.
- Muskulatur stärken.
- Warnsignale beachten.
- und vor allem: locker bleiben.

Das Angebot richtet sich an Gesunde und an Menschen, die gelegentlich Rückenbeschwerden haben.

Wenn Sie unter chronischen Rückenschmerzen oder entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule leiden, können Sie an diesen Kursen nicht teilnehmen

### Die TK setzt auf Qualität

Die Kurse finden in ausgewählten Fitnessstudios oder Gesundheitszentren statt. Die TK prüft im Vorwege die Qualität jedes ihrer Kooperationspartner. Außerdem wird jeder der Kursleiter, bei dem es sich bereits um eine ausgebildete Fachkraft handelt, speziell für diese beiden Angebote geschult.



Während der Kurse erhalten Sie speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Tipps für Ihr gezieltes Training zu Hause – ganz ohne Trainingsgeräte. Damit können Sie auch nach dem Kurs erfolgreich und mit viel Spaß weitertrainieren.

### Zwei Kurse – ein Gedanke

Die Kurse dauern jeweils zehn Wochen, die einzelnen Kurseinheiten sind 90 Minuten lang. Die Trainingsinhalte sind während der ersten fünf Einheiten identisch, danach geht es – je nach Kurs – ohne oder mit Geräten weiter.

Insgesamt gibt es einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen dazu, wie sich die verschiedenen Trainingsformen auf Ihren Körper auswirken.

In den ersten Kursstunden lernen Sie theoretisch und praktisch Wissenswertes über:

- verschiedene Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Bedeutung, Funktion und gezieltes Training der Rückenmuskulatur
- Rücken im Alltag
- Umgang mit Rückenbeschwerden

### „Rücken basic“ – das Allroundtraining für den Rücken

„Rücken basic“ konzentriert sich im zweiten Teil darauf, die bisher gelernten Inhalte mit speziellen gymnastischen Übungen zu vertiefen.

Sie trainieren zum Beispiel mit Latexbändern oder Physiobällen. Dabei kräftigen Sie alle Muskelgruppen Ihres Körpers, die für einen gesunden Rücken wichtig sind. Insgesamt gibt es einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

### „Rücken plus“ – mit integriertem Gerätetraining

„Rücken plus“ ergänzt das Gelernte mit einem gezielten Gerätetraining. Sie trainieren dabei in der Gruppe nach einem individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

Ihr Kursleiter stellt Ihnen die unterschiedlichen Geräte und deren Funktionen vor. Er achtet darauf, dass Sie die Übungen an den unterschiedlichsten Geräten richtig ausführen und Sie sich im richtigen Maße belasten.

Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen dazu, wie sich die verschiedenen Trainingsformen auf Ihren Körper auswirken.