

„Rückenfitness“

Das Team „TUM Gesunde Hochschule“ bietet mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse und unter professioneller Anleitung ein kostenloses Online- Training „Rückenfitness“ für alle TUM-Angehörigen an

Das gelenkschonende Workout verbessert die Haltung, die Körperspannung sowie die Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit. Die Tiefenmuskulatur wird trainiert und beugt dadurch präventiv Rückenbeschwerden vor. Insbesondere bei viel sitzender Tätigkeit schafft dieses ganzheitliche Training einen idealen Ausgleich zu muskulären Dysbalancen. Das Ganzkörpertraining ist auch für EinsteigerInnen ohne sportliche Vorerfahrungen geeignet und die Freude an der Bewegung wird beim Training mit Musik großgeschrieben. Daher bietet das Team „TUM Gesunde Hochschule“ 10 Einheiten Rückentraining in Onlinesessions an.

Beginn: 14.09.2022 jeden Mittwoch von 16.00 – 17.00 Uhr
über 10 Trainingseinheiten á 60 Minuten

(Teilnahme über zoom)

[Anmeldung über Online-Formular bis zum 12.09.2022](#)

Kontakt:

Kursleistung: [Karin Gmelch](#)

Team „TUM Gesunde Hochschule“: anika.berling-ernst@mri.tum.de

Campus Garching: Hoschek@zv.tum.de

Weitere Informationen unter: [TUMgesund](#)

[Gesundheitskurse an der TUM](#)