



Livestream-Kurs Core & Mobility

Wellnow - Digitale Health Services



- ✓ **Kurs / Modul:** Core & Mobility / Bewegung
- ✓ **Ziel / Effekt:** Muskelaufbau und Kräftigung der Körpermitte + Beweglichkeit
- ✓ **Zielgruppe:** Für alle Mitarbeitenden geeignet
- ✓ **Schwierigkeitsgrad:** Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ **Intensität / Dauer:** Gering bis Mittel / 30 Minuten
- ✓ **Equipment:** Isomatte und/oder Handtuch, Wasser, sportliche oder bequeme Kleidung



Häufige Fragen

Warum Core & Mobility?

Wir sehen drei Gründe, die für unser Core & Mobility - Workout sprechen. Erstens: Eine starke Körpermitte stärkt und schützt die Wirbelsäule an der Stelle, an der die häufigsten Probleme auftauchen. Zweitens: Durch falsches und zu langes Sitzen tauchen gerade in der Körpermitte häufig Verkürzungen wichtiger Muskelgruppen auf. Diese „aufzudehen“ und den Lendenwirbel- und Hüftbereich regelmäßig zu mobilisieren kann Wunder wirken, im Kampf gegen Rückenschmerzen. Drittens: Wer hat nicht gerne eine schlanke und starke Körpermitte?

Was wird bei Core & Mobility gemacht?

Das Workout besteht aus 2 Einheiten. In einem Teil werden verschiedene Kräftigungsübungen für den Bauch und den unteren Rücken durchgeführt. Dabei werden vor allem auch die tiefen Muskeln mit isometrischen Übungen gestärkt. Im anderen Teil werden häufig verkürzte Muskeln und „Problemzonen“ mit mobilisierenden und dehnenden Übungen aufgelockert.

Effekte & Ziele

Kurzfristig

Wohltuende Entlastung der Rückenmuskulatur und beteiligter Strukturen

Reduzierung von Rückenschmerzen durch die erwärmende Bewegung und Lockerung

Verbessertes Körpergefühl

Mittel- bis langfristig (bei regelmäßiger Teilnahme)

Mehr Kraft und mehr Beweglichkeit der Bauch- und unteren Rückenmuskulatur

Präventiver Schutz der Wirbelsäule und beteiligter Strukturen durch funktionelle Übungen

Reduzierung von Rückenschmerzen