# Sparte Rückenfit 2022

Berichterstatter: Kristina Jöbkes

Trainingstermine/-ort: ][Di 10:50 Uhr] Di 12:00 Uhr, Do 11:45 Uhr

Online bzw. zeitweise im Rheinpark

Bestandsentwicklung: Keine große Änderung zum Folgejahr.

Aufgrund der hohen Anzahl an Home Arbeit, findet der Dienstagskurs momentan nicht statt, da die Auslastung vor Ort Dienstags um 12:00 weiterhin mäßig ist.

Sportliche Aktivitäten: In den  Kursen erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, mit Übungen den Körper einerseits zu stärken und ausgleichenderweise zu dehnen und zu entspannen. Der Fokus liegt ebenfalls darauf, dass die Teilnehmer ihren Körper besser kennen lernen um eigenständig Fehlhaltungen vorbeugen zu können.

Ausblick für 2022: Wir hoffen, nächstes Jahr wieder mehr in den Präsenzunterricht zu gehen und auch dann weiterhin hybride Möglichkeiten anbieten zu können, um ein breiteres Publikum anzusprechen.

Spartenleitung: Kristina Jöbkes