

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 2/2018

Christian Kunert

Rücken Vital

18,00 €

Hofmann-Verlag

160 Seiten

ISBN: 978-3-7780-1121-8

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Gesundheits-sport und bildet damit eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur Durchführung von Wirbelsäulen- und Rückenkursen. Es besteht aus 10 Übungseinheiten zu je 90 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen und gesundheits-sportlichen Aspekten entwickelt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung, in der u. a. der Aufbau des Programms beschrieben wird, ist jede einzelne Programmsequenz von der Aufwärmphase bis zur Entspannung vorgestellt und mit einer Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsbeschreibungen in Wort und Bild versehen.