

Gruppenangebot

Wirbelsäulenkurse

Rückenschule (Grundkurs) | Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (Aufbaukurs)

Inhalt

Unser „Rückgrat“ wird im Alltag meist zu wenig bewegt, dafür häufig in Fehlhaltungen überbeansprucht! „Was kann, darf und möchte ich mit meiner Wirbelsäule tun?“ „Wie sitze, bewege, bücke ich mich richtig?“ „Was ist Stress für meine Wirbelsäule, was tut ihr gut?“ In der Rückenschule geht es darum, Antworten auf diese und Ihre Fragen zu finden. Sie erlernen Strategien, Ihre Wirbelsäule effektiv einzusetzen, um möglichst lange beschwerdefrei zu bleiben.

Ziel

- Kennenlernen der anatomischen und funktionellen Bewegungszusammenhänge.
- **Spüren** von **Körperhaltung**, besonders in Belastungssituationen des Alltags.
- **Fühlen** von **Körperbewegungen** im Alltag.
- **Erlernen** von Strategien, die Wirbelsäule im Alltag effektiv, sinnvoll und schmerzfrei zu bewegen.

Vorteile

- für Anfänger sehr geeignet
- hohe Lerneffizienz durch kleine Gruppen
- professionelle Anleitung,
- Erlernen von Selbsthilfetechniken und Heimübungsprogramm

Organisatorisches

Rückenschule (Grundkurs):

- Blockkurs, 8 x 90 Minuten
- Verschiedene Themenschwerpunkte in Theorie und Praxis.
- Die Rückenschule gehört zu unserem „Präventionsprogramm“ und ist bei einigen Kassen (nach § 20 SGB) für Zuschüsse anerkannt.

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (Aufbaukurs)

- Wöchentlich fortlaufender Kurs, 60 Minuten
- Im Fortgeschrittenkurs wird der Kursinhalt des Grundkurses vorausgesetzt.

Anmeldung im Internet: www.praxis-waldspirale.de