



Gruppenangebot

Wirbelsäulenurse

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 und schmerzfrei zu bewegen

Vorteile

- Für Anfänger geeignet
- hohe Lerneffizienz durch kleine Gruppen
- professionelle Anleitung durch Physiotherapeuten
- Erlernen von Selbsthilfetechniken und Heimübungsprogramm



PHYSIOGYM AN DER **WALDSPIRALE**

Prävention
Fitness
Senioren sport

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 Fortgeschrittenenkurs wird der Kursinhalt des Grundkurses vorausgesetzt.
- Anmeldung im Internet unter www.praxis-an-der-waldspirale.de oder schauen Sie bei uns in der Praxis vorbei.