

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Es ist leicht und weniger zeitaufwendig, als man denkt, dem Körper und besonders dem Rücken etwas Gutes zu tun. Das Ziel der Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik ist es, langfristig schonende Verhaltensweisen in Alltag und Beruf zu ermöglichen.

Funktionelle Übungsprogramme helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und Problemen entgegenzuwirken. Dieser Wirbelsäulengymnastikkurs soll Ihnen also helfen, Ihren Haltungsschäden entgegenzuwirken. Mit der Rückenschule, also einem „Lernprogramm“, wird Ihnen der richtige Umgang mit Ihrem Rücken aufgezeigt.

Gezielte gymnastische Übungen wie auch Konditionsschulung zeigen Ihnen Ausgleichsmöglichkeiten auf, mit deren Hilfe Sie auch zu Hause üben können. Ein schwaches Muskelkorsett ist oftmals der Verursacher von Schmerzen. Deshalb gilt es, Risikofaktoren zu vermeiden und Schutzfaktoren aufzubauen. Im Vordergrund steht die Stärkung von Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule (u.a. durch Partnerübungen). Gleichzeitig soll durch Ganzkörperübungen die motorische Koordinationsfähigkeit gefördert werden. Im Kurs werden ebenfalls Tipps für den Alltag vermittelt. Der Kurs soll nicht nur "Arbeit" bedeuten, sondern auch Freude und Spaß an Bewegung vermitteln.

Ziele und Inhalte der Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik:

- ❖ Kurze Informationen und Aufklärung über Anatomie und Physiologie des eigenen Körpers sowie Hintergründe zu den durchgeführten Elementen der Wirbelsäulengymnastik
- ❖ Erlernen und Durchführen funktioneller Übungen für zu Hause und am Arbeitsplatz
- ❖ Veränderung des eigenen Körperbewusstseins
- ❖ Hilfe zur Selbsthilfe
- ❖ Anwendung einfacher Entspannungstechniken
- ❖ Erlernen eines rückenfreundlichen Alltagsverhaltens
- ❖ Motivation zu regelmäßiger körperlicher Aktivität

und vor allem, soll Bewegung einfach Spass machen!

Die Stunde speziell besteht aus einem Aufwärmungsteil, der funktionellen Gymnastik (Kräftigung und Stretching) mit oder ohne Geräte, kleinen Spielen, der Entspannung, dem Verhaltenstraining und Bewegungslernen sowie dem Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe. Machen Sie Ihren Rücken fit und gestalten Ihren Alltag rückenfreundlich!!

Termine auf Anfrage

Kurse werden durch Krankenkassen bezuschusst