

„Locker und aktiv“ – der beste Weg zur Rückengesundheit Präventionskurs ganzheitliche Rückenschule

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden unserer Gesellschaft. Hauptursache sind vor allem enorme körperliche Belastung/ Fehlhaltung aber auch psychische Faktoren wie z. B. Stress, Angst und Arbeitsunzufriedenheit. Unsere Rückenschule, nach neuesten Richtlinien, möchte die Teilnehmer/-innen zu einem bewegteren Lebensstil führen. Radfahren ist besser als Autofahren und Treppensteigen besser, als den Fahrstuhl zu benutzen. Die tägliche „Muskelpflege“, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wird zur Normalität. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden können und nach Beendigung dieses Rückenschulkurses weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können. Das individuelle Wohlbefinden verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung nimmt dabei einen wichtigen Platz ein – es gilt eben, „locker und aktiv“ mit der eigenen Rückengesundheit umzugehen.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungs- und Bewegungsschulung • Körperwahrnehmung und Körpererfahrung • Strategien zur Schmerzbewältigung • Entspannung und Stressmanagement • Entsprechende Wissensvermittlung und Information
Zielgruppe	Der Kurs wendet sich an alle Beschäftigten der UME sowie an externe Interessierte.
Teilnehmerzahl	Teilnehmen können bis zu 10 Personen. Der Kurs wird ab 6 Anmeldungen eingerichtet.
Termin	auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie) Kurszeit: mittwochs von 16:00 - 17:00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten
Referent/in	Physiotherapeut/-in, Zertifizierte/-r Rückenschullehrer/-in nach KdDR
Besondere Hinweise	Anmeldungen und weitere Informationen unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie).
Ort	Operatives Zentrum 1, EG, Physiotherapie Ambulanz
Kosten	Für Beschäftigte der UME ist die Teilnahme kostenlos. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 120,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um einen durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V.