

Rückenschule

Wir stärken Ihre Schwachstelle. Bandscheibenprobleme, schmerzende Gelenke oder Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich sind Ihnen wohl bekannt? Oft sind dies Symptome einer nicht ausreichend trainierten Rumpfmuskulatur oder die Folgen von falschem Heben, Sitzen oder Tragen. Doch das muss nicht so bleiben, denn unsere Kurse helfen Ihnen, den Schmerz entgegengewirkt und die Ursachen zu bekämpfen.

Kursinhalt:

- Verhaltenstipps zum Sitzen und zur Arbeit am Bildschirm sowie zum Stehen, Bücken, Heben und Tragen
- Spezielle Gymnastik
- Entspannungstipps
- Erstellen eines individuellen Programms für das Training zu Hause

Kursziel:

- Erlernen einer gesunden Haltung - auch in starken Belastungssituationen
- Wirbelsäule durch gezielte Übungen entlasten
- Vorbeugen gegen Rückenprobleme im fortschreitenden Alter