

Präventionskurs: „ Rückenschule“

(verordnungsfrei)

In den vergangenen Jahren haben Rücken-erkrankungen dramatisch zugenommen. 90% der Bevölkerung sind von Rückenschmerzen betroffen.

Welche Ziele hat die Rückenschule?

In der Rückenschule sollen belastende Verhaltensweisen für den Rücken in Alltag, Beruf und Freizeit erkannt und behoben werden. Die Teilnehmer sollen eigenes Fehlverhalten feststellen, aktiv korrigieren und rückenfreundliche Verhaltensweisen erlernen. Sie lernen Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Stärkung der gesamten Wirbelsäule und der angrenzenden Gelenke, sowie den Abbau von Stressfaktoren durch wohltuende Entspannungsverfahren.

Präventionskurs: „ Kinderrückenschule“

(Vorschul- und Schulkinder, verordnungsfrei)

Mit dem Schuleintritt steigen die Sitzzeiten bei Kindern auf bis zu 8 Stunden pro Tag an.

Dadurch sind Haltungsschwäche und Rückenbeschwerden vorprogrammiert.

Mein therapeutischer Ansatz :

- **kindgerechte Vermittlung der Anatomie**
- **Bewegungsspiele zur Kräftigung bzw. Dehnung verschiedener Muskelgruppen**
- **Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen**
- **Entspannungstraining**
- **Informationsabend für Eltern**
- **Ernährungshinweise**

Der Kurs kann bei Bedarf auch in Kindertagesstätten, Schulen, Freizeiteinrichtungen u.a. durchgeführt werden.

Präventionskurse können bis zu 80% von den Krankenkassen übernommen werden !