

Rückenschule (eignet sich besonders für Gruppenaktivitäten in Heimen oder Betrieben)

Rückenprobleme sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins. Mit der zunehmenden Erkenntnis, dass Rückenschmerzen mittels körperlichen Trainings und unter Einbezug pädagogischer und psychologischer Elemente kompensiert werden können, gewinnen entsprechende Schulungs- und Trainingsprogramme eine immer wichtigere Bedeutung. Sie lernen in diesem Kurs, welche Bewegungen wesentlichen Bausteine rückenfreundlicher Aktivität sind.

Angesprochen werden Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, Menschen jeden Alters sowie Risikogruppen (z. B. Bandscheibenvorfälle, Zustand nach Unfall). Sie lernen, besser mit Rückenbeschwerden und Schmerzen umzugehen. Mit sanften Bewegungsaktivitäten bringen oder halten Sie Ihren Rücken in Form. Auch Themen, wie Körperwahrnehmung und Entspannung sind generell Bestandteil des Angebots.

Termine werden bei Kontaktaufnahme, individuell vergeben. Die Anzahl der Kursteilnehmer sowie die Zeitangaben (mind. 45 Min.), richten sich nach Ihren Wünschen. Das Zustandekommen eines Kurses bedarf mind. 3 Teilnehmer.

Kursgebühren für 60 Min: 20 € pro Teilnehmer

Achtung: Der Kurs kann einen Arztbesuch oder die Krankengymnastik nicht ersetzen. Wenn Sie an chronischen, entzündlichen oder ungeklärt akuten Beschwerden der Wirbelsäule leiden, sollten Sie zuerst den Rat Ihres Arztes einholen!

Die Zahlung der angebotenen Leistungen erfolgt bar am Tag des durchgeführten Angebotes. Wenn wir das unterschriebene Anmeldeformular (per Fax oder Post) erhalten haben, gilt der Termin als verbindlich. Erfolgt nach Zustandekommen des Vertrages und spätestens drei Tage vorher keine Absage, berechnen wir den vereinbarten Preis.