



Prävention Rückengymnastik:

Das Angebot dieses Kurses ist durch die gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und entspricht den Vorgaben des § 20 des SGB V, das heißt jeder Teilnehmer kann bei mindestens 80% Teilnahme am Kurs nach Ablauf einen Antrag auf Bezuschussung durch seine Krankenkasse stellen. Eine Bestätigung der Teilnahme erfolgt durch uns.

Der Kurs findet in einem großen, Licht durchfluteten Gymnastikraum im Souterrain der Praxis gelegen statt.

Die Kursdauer beträgt 45 Minuten bei einer maximalen Teilnehmerzahl von 7 Personen. Die Durchführung erfolgt durch eine/n staatlich anerkannte/n Physiotherapeuten/in mit einer zertifizierten Zusatzausbildung im Bereich Rückentraining.

Einseitige Belastungen, Bewegungsmangel und Übergewicht führten in den letzten Jahrzehnten dazu, dass die Häufigkeit der Rücken-erkrankungen drastisch zugenommen haben.

Im Kurs werden Ihnen, neben der Information über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Körperwahrnehmung, schonende Strategien des richtigen Sitzens, Stehens und Hebens vermittelt. Das Erlernen funktioneller Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparates, sowie Entspannungstechniken werden geübt.

Der Unterricht wird durch Einsatz verschiedener Übungsgeräte und Musik abwechslungsreich gestaltet.

Neben all diesen wichtigen Aspekten ist vor allem, der Spaß an der Fitness und der Spaß an dem gemeinsamen Erlebnis in der Gruppe zu nennen.

Bei Fragen zur Rückengymnastik wenden Sie sich bitte an unsere Rezeption – gerne werden Ihre Fragen beantwortet.

Werden Sie aktiv – wir helfen Ihnen dabei

