
Rückenschule

Rückenschmerzen stehen in unserer modernen Gesellschaft ganz oben auf der Liste gesundheitlicher Beschwerden. Durch rüchenschonendes Alltagsverhalten und gezielte Übungen kann man Rückenschmerzen vorbeugen bzw. lindern.

Dieser Kurs findet an zwei Terminen statt und beinhaltet:

- Vermittlung von anatomischem Grundwissen zur richtigen Einstellung der Wirbelsäule
- Rückengerechtes Verhalten in Alltag und Beruf
- Unterschiedliche Kräftigungsübungen für die Stabilität der Wirbelsäule
- Dehnungsübungen für verkürzte Muskeln, welche ausschlaggebend für die aufrechte Haltung sind

Information

Kursdauer: 7 Einheiten

Kursbeitrag: 32,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten mit und ohne Rückenschmerzen

Verfügbare Termine