

## **GESUNDER RÜCKEN**

Der Kurs eignet sich als präventive Maßnahme zur Verbesserung der muskulären Stabilität, Flexibilität und Ausdauer für Ihren gesamten Bewegungsapparat.

Der Kurs eignet sich im Besonderen auch für sitzende Berufsgruppen oder Menschen, die durch berufliche Tätigkeiten einer starken Rückenbelastung ausgesetzt sind oder bereits Schmerzen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat mitbringen.

Wir erarbeiten gemeinsam ein für Sie individuell abgestimmtes Übungsprogramm, welches flexibel zu Hause, im Büroalltag oder im Urlaub angewendet werden kann.

### **Inhalte:**

#### **Tag I:**

- Theorie und Hintergrundwissen über die Anatomie und Funktionen der Wirbelsäule & Atmung
- Individuelle Beratung bei Schmerzen, Verletzungen, Fehlhaltungen
- Aktive Körper- und Atemübungen
- Mobilisieren und Dehnen
- End-Entspannung

#### **Tag II:**

- Erweiterung des Übungsprogrammes
- Adaption der Übungen auf persönlichen Bedürfnisse und Ziele
- Arbeitsplatz-Ergonomie
- Kennenlernen von Trainingsgeräten: z.B. Theraband, Kurzhantel
- Mobilisieren und Dehnen
- End-Entspannung

#### **Tag III:**

- Wiederholung der Übungen von Tag I+II
- Erweiterung des Übungsprogrammes für den gesamten Bewegungsapparat
- Abschluss: Reflexion, offene Fragen, Problemstellungen, Anregungen
- Übungsmappe: Theorie, alltägliche Basis-Übungen, Dehnungen, End-Entspannung

**Zeit & Kosten:**

Freitag: 15:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 11:00 – 14:00 Uhr

Sonntag: 11:00 – 14:00 Uhr

Im Anschluss beantworte ich gerne individuelle Fragen & Anregungen.

**180,- pro Person inkl. Übungsmappe**

Als Physiotherapeutin ist es mir ein großes Anliegen, Ihnen mittels theoretischem Hintergrundwissen sowie praktischen Übungen eine Unterstützung zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bzw. Ihres gesamten Körpers zu ermöglichen.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!