

Rückenschule in Theorie und Praxis

Fast jeder von uns hat irgendwann in ihrem Leben einmal oder häufiger Rückenprobleme. Oft sind es nur kurzzeitige, meist harmlose Schmerzen. Ab und an entwickelt sich daraus jedoch ein chronisches Leiden. Ein häufig genannter Auslöser für die Beschwerden können Schäden an der Wirbelsäule, wie beispielsweise ein Bandscheibenvorfall sein. Mangelnde Bewegung, falsche und häufig auch ungünstige Körperhaltungen, sowie Stress wirken sich ebenso auf die Rückengesundheit aus.

Das Einzige, was wirklich effektiv und nachhaltig Wirkung wirkt, ist die körperliche Aktivität. In diesem Kurs werden Ihnen neben den theoretischen Grundlagen zur Wirbelsäule & Co. auch im praktischen Teil sinnvolle und im Alltag gut umsetzbare Übungen gezeigt. Neben der Nachhaltigkeit ist die simple Durchführung hier von Vorteil. Sie benötigen hierzu keinerlei Trainingsgeräte, da mit dem eigenen Körpergewicht geübt wird.

Ziele und Inhalt des Kurses

- Theorie und Praxis zum Thema Bewegung, Rücken und Gesundheit
- Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur im gesamten Körper
- Verbesserung der Koordination und der Körperwahrnehmung
- Übungen zur Förderung der Rückengesundheit
- Sensibilisierung im Umgang mit der eigenen Gesundheit