

Präventionskurs- Wirbelsäulentraining
Gesunder Rücken
Ganzheitliche osteopathische Ausrichtung

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen gefördert.

Dieser Kurs versteht sich als therapeutische Anleitung und Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Die Grundlagen werden mit ganzheitlicher Sichtweise aus der OSTEOPATHIE erweitert und untermauert.

Training in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen zur optimalen individuellen Betreuung und Korrektur.

1. Erkennen und Lösen von Ursachen vieler Rückenbeschwerden
2. Theoretisches Wissen über Anatomie und Funktion des Rückens
3. Ganzheitliche Aspekte zur Körperfunktion und Anregung der Selbstheilungskräfte aus der OSTEOPATHIE.
4. Ausgleichsgymnastik und Meditation für eine wohltuende Körperbalance, Erkennen und Aufbau körperlicher und mentaler Ressourcen
5. Kräftigung, Stabilisation und Dehnung der Muskulatur
6. Fachlich fundierte Verhaltensregeln für ein rückengerechtes Bewegen am ARBEITSPLATZ und im ALLTAG
7. Aufbau und Motivation für gesundheitssportliches Verhalten im Alltag zur Verminderung von Risikofaktoren.

- **6 Einheiten zu je 60 Minuten**
- in der Praxis für ganzheitliche Physiotherapie
- Kursgebühr € 80.—
- **Mittwoch 18.30 Uhr 13.Feb. 2019**
- **Donnerstag 10.30 Uhr 14. Feb. 2019**

Leitung: Gerlinde Schmidt, Physiotherapeutin, Rückschullehrerin

MANUAL

1. Stunde:

Allgemeine Ganzkörpererwärmung

Mobilisations -Kräftigungsübungen, Dehnung verkürzter Muskeln

Schwerpunkt untere Extremität insbesondere Fuß, richtiger Stand

Zum Ausklang Entspannung

2. Stunde

Erwärmung, Wiederholung Fuß,

Schwerpunkt untere Extremität insbesondere Knie und Hüfte

Optimale Sitzposition

Zum Ausklang „Sitzmeditation“

3. Stunde

Erwärmung, Wiederholung Fuß, Knie und Hüfte,

Schwerpunkt Lenden-Becken- Region

Vertiefung optimales Sitzen,

Entspannender Abschluß

4. Stunde

Erwärmung, Wiederholung und Vertiefung vergangener Stunden

Schwerpunkt Brustwirbelsäule und Schultergürtel

Mattenübungen

Entspannung

5. Stunde

Allgemeine Ganzkörpererwärmung und Wiederholung

Schwerpunkt Nacken-HWS

Mattenübungen

„Entspannungsreise auf der Matte“

6. Stunde

Erwärmung Wiederholung und Vertiefung Zusammenfassung

Schwerpunkt Integration in den Alltag, Haushalt, Arbeitsplatz

Entspannung, in den eigenen Körper hören, "ich ruhe in mir"

In jeder Stunde werden Anleitungen für entsprechende Hausübungen und Motivationen zum eigenständigen Training mitgegeben.