



## **Rückenschulkurs**

### **Aufbau:**

- Grundkurs (10 Einheiten) mit Erarbeitung von Grundlagen in Theorie und Praxis ( u.a. Alltagsbewegungen wie Hebe- und Tragetechniken etc. )

### **Zielgruppe:**

- Erwachsene
- ohne akute starke Schmerzen und neurologische Ausfälle

### **Termine:**

- 10 Einheiten á 60 Min.
- einmal pro Woche
- Mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr
- und Donnerstags von 09.30 bis 10.30 Uhr

### **Kosten:**

- 100,-€ pro Kursteilnehmer
- der Kurs ist zertifiziert und wird nach § 20 SGB von den Krankenkassen bis zu 80% erstattet.

### **Kursleiter:**

- staatl. anerk. Physiotherapeutin mit Rückenschullizenz:  
Frau N. Wiswedel und Frau S. Domantat

### **Nahziele:**

- Aufklärung über Anatomie, Krankheitsbilder und Schmerzverhalten
- Vermitteln von Schmerzbewältigungsstrategien
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bewegungsempfinden
- Haltungs- und Bewegungsschulung (Ergonomie)
- Verbesserung von Koordination, Kraft und Kraftausdauer der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- Entspannung

### **Fernziele:**

- Vermeidung der Entstehung von Rückenschmerzen
- Vermeidung des Wiederauftretens und Chronifizierens von Rückenschmerzen
- Verbessern/Erhalten der Lebensqualität (auf bio-psycho-sozialer Ebene)