

Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden gehören zu den Hauptursachen für Leistungsabfall und Fehlzeiten im Beruf. Sie werden häufig durch dauerhaft einseitige Fehlhaltungen am Arbeitsplatz sowie durch psychische Stressoren verursacht. Einfache kleine Veränderungen, die nicht viel Mühe kosten, führen zu einer spürbaren Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Rücken zu entspannen, zu schonen und richtig zu belasten. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung in der dauerhaften Fehlbelastung der Wirbelsäule sowie der Rückenmuskulatur. Fehlhaltungen, Rücken- und Kopfschmerzen sind eine häufige dauerhafte Folge. Die eingefahrenen Bewegungsmuster, welche Beschwerden hervorrufen werden in diesem Kurs aufgedeckt und durch die neu erlernten Übungen und Techniken ersetzt. Somit können Sie künftig auf Rückenschmerzen verzichten und dauerhafte Schädigungen vermeiden. Im Alter werden Sie Ihrer Eigeninitiative danken!

Inhalte: Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

- Rückenfreundlicher Arbeitsplatz
- Entspannung und Stressmanagement
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Training der motorischen Grundeigenschaften

**Im Rahmen der Steuerbefreiung für Leistungen des Arbeitgebers zur allgemeinen und betrieblichen Gesundheitsförderung (§ 3 Nr. 34 EStG)
Nach §§ 20 und 20a SGB V**

