

Methoden / Kursangebote

Kursbereich Rücken+Haltung

Der Rücken bedarf der Pflege, Rückenleiden sind weit verbreitet. Bedingt durch Rückenprobleme entstehen dem schweizerischen Gesundheitswesen jährlich Folgekosten in Milliardenhöhe. Durch Rückengymnastik und Haltungsschulung oder durch eine gezielte Rückenschule kann viel erreicht werden, sei dies präventiv oder nach abgeschlossener Therapie.

Rückengymnastik

Kurzbeschreibung

Die Rückengymnastik will Rückenbeschwerden vorbeugen und Haltungsfehler sowie Muskuläre Dysbalancen ausgleichen.

Inhalte

Durch ein gezieltes Training wird die Haltungsmuskulatur gestärkt. Dabei wird der Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur verstärkt Beachtung geschenkt. Gezielte Tonusregulation und Beweglichkeitsförderung für Wirbelsäulengelenke und verspannte Muskelgruppen ergänzen das Training. Durch Körperwahrnehmungsübungen wird das Haltungsbewusstsein verbessert, Fehlhaltungen werden identifiziert und die Teilnehmer lernen, wie sie sich rückengerecht im Alltag bewegen können. Entspannungsübungen und mentales Entstressen runden die Rückengymnastiklektion ab.

Zielgruppe

Rückengymnastikkurse richten sich mit ihren Inhalten an Personen, die vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten oder an Rückenpatienten, die nach abgeschlossener medizinischer Behandlung keinen Rückfall erleiden möchten, ihren Rücken jedoch wieder ohne Einschränkungen belasten dürfen.

Weitere Kursbezeichnungen

Rückenfit, Rücken+Haltung, Haltungsgymnastik, Rückentraining etc.

Rückenschule

Kurzbeschreibung

Rückenschule ist ein Kursangebot, das zum Ziel hat die Rückengesundheit zu erhalten und zu verhindern, dass die Schmerzen chronisch werden. Fachpersonen, welche über Fitness-Guide für Rückenschule zertifiziert sind, wurden speziell ausgebildet für den Umgang mit Rückenbeschwerden.

Inhalte

Die Rückenschule setzt sich speziell mit der Umsetzung eines rückengerechten Alltags und mit einem ergonomischen Verhalten des Menschen in Bezug zu seiner Umgebung und seinem Arbeitsplatz auseinander. Nebst der Vermittlung von theoretischem Grundlagenwissen zur menschlichen Haltung

lernen die Teilnehmenden korrekte Sitzhaltungen, üben Lasten korrekt zu heben und zu tragen und werden instruiert, wie ökonomisches Stehen und Gehen möglich wird. Durch gezielte Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden zu erkennen, wann ihr Rücken Entlastung benötigt. Sie kennen geeignete Entspannungsübungen für eine verspannte Nacken – oder Rückenmuskulatur, die sie im Alltag einsetzen können. Auch erlernen Sie Techniken zur Stress- und Schmerzbewältigung.

Zielgruppe

Die Rückenschule richtet sich an Personen mit Rückenbeschwerden oder Kundinnen und Kunden nach Rückenoperationen und abgeschlossener Physiotherapie, die ihrem Rücken weiterhin speziell Sorge tragen sollten.