Rücken-Fit

"Core-Training"

physio team

Krankengymnastik
Hannes Hübbe

Das Kursangebot:

Für unsere Patienten im Physioteam.

Sie sind wegen Ihrer Rückenschmerzen und Verspannungen bei uns in Behandlung oder sind rückenbelastenden Situationen in Beruf und Freizeit ausgesetzt?

Dann nehmen auch Sie einmal an einem „Rücken-Fit" Kurs teil.

In Theorie und Praxis erlernen Sie rückenschädigende Verhaltensweisen zu vermeiden und so Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Unser „Rücken-Fit" Kurs beugt chronischen Schmerzen vor. Er enthält nicht nur Übungen für den Rücken, sondern geht auch auf die Lebensumstände von Schmerzpatienten ein.

Der „Rücken-Fit" Kurs ist weit mehr als eine Sammlung von Übungen für einen starken Rücken und eine gesunde Körperhaltung. Mit dem multimodularen Konzept können Betroffene chronischen Schmerzen vorbeugen.

Die Kursinhalte:

- Tipps & Training für gesunde Bewegungsabläufe im Alltag
- Richtig und rückengerecht stehen, sitzen und bücken
- Entspannung und Erholung für Rücken und Beine
- Kräftigung der Rücken-und Bauchmuskulatur
- Dehnung verkürzter Muskelgruppen
- Gewichte richtig heben und tragen
- Arbeitsplatzgestaltung

Die Krankenkassen übernehmen 80% der Kursgebühr von 100 €. Der Kurs mit 10 x 60 min ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden.

- **Das „Rücken-Fit" Training beginnt nach Absprache bei genügender Teilnehmerzahl (je 5-6 pro Kurs)**
- **Es finden 10 Kurseinheiten zu je einer Stunde statt**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung im **Physioteam**, Heckmannufer 4, 10997 Berlin

Tel: 030/ 611 21 08

Tel 030-**611 21 08**
Fax 030-612 80 52 8

Heckmannufer 4 · 10997 Berlin
info@physioteam-berlin.de
www.physioteam-berlin.de