



Sie möchten doch Ihre Gesundheit bewahren?

Wir bieten wir Ihnen die Chance auf einen gesunden Rücken.

Ab **11. Januar 2012**

immer **Mittwochs**

von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kursgebühr für 10 Mal = 98 Euro.

Zur Anmeldung besuchen Sie uns oder rufen einfach an

0531 - 1 79 13.

Kursleitung

Martina Stöbe

Physiotherapeutin
Rückenschullehrerin nach KddR



Rücken Fit

Die neue präventive Rückenschule

Wege zur Rückengesundheit



Physiotherapie & Lymphdrainage
Praxis P. Brecht-Schaumburg

- seit 1985 -

Celler Straße 30
38114 Braunschweig

Telefon **0531 - 1 79 13**

www.schaumburg-physio.de



im 2.OG





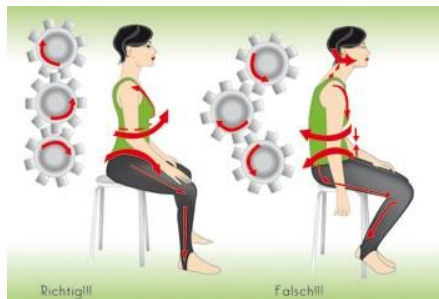
Bleiben Sie BEWEGLICH ...

... und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental!

Das ist der Schlüssel zu einem gesunden Rücken und einer positiven, gesundheitsfördernden Lebenseinstellung.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass ein Großteil der Rückenerkrankungen mit Stress, Angst und sozialem Rückzug verbunden sind.

Die neue Rückenschule beruht auf einem bio-psycho-sozialen Ansatz und berücksichtigt daher nicht nur körperliche Aspekte, sondern zeigt Wege zur Entspannung und zum Umgang mit Schmerzen auf.



Die langjährigen Erfahrungen der besten Fachleute wie Ärzte, Psychologen, Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) fließen in das neue Konzept ein und schaffen die Voraussetzung für eine moderne und von Krankenkassen anerkannte Rückenschule.

Die Krankenkassen **fördern** ihre Mitglieder im Rahmen eines Zuschusses bei der Teilnahme.

Die meisten Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten für die präventive Rückenschule.

Bei Bedarf fragen Sie einfach kurz bei Ihrer Krankenkasse nach.

Inhalte

Sie lernen

- verständlich und erlebnisorientiert Ihre Wirbelsäule und Ihr Bewegungssystem kennen
- Ihre Haltung zu fördern
- ökonomische und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen für die unterschiedlichen Alltags-tätigkeiten

Sie erhalten

- wertvolle Anregungen für die bessere Bewältigung von Arbeitsabläufen
- wichtige Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung

Sie erleben

- unterschiedliche Techniken zur Stressbewältigung, wohltuende Entspannung und Stressreduktion
- Strategien zur Schmerzvermeidung und -bewältigung
- geeignete Trainingsmöglichkeiten
- verschiedene Lifetime-Sportarten