

*Rückenfitnesskurs  
Wirbelsäulengymnastik*



## Rückengesundheit für alle

Fast alle Deutschen, rund 80 Prozent der Bevölkerung, sind Laufe des Lebens zumindest kurzzeitig von Rückenbeschwerden betroffen. Ein erheblicher Teil leidet längerfristig unter entsprechenden Beschwerden. Auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kann das Thema Rückenbeschwerden/Rückenschmerzen auf eine lange Tradition verweisen. Sie sind für knapp zehn Prozent der erkrankungsbedingten Fehlzeiten verantwortlich. Ein Thema für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen.

### Was also tun?

Es ist nicht neu, und doch ist und bleibt es wahr: Vorbeugen ist besser als heilen, und Bewegung hilft immer. Daher bietet Fitwell nun einen Rückenfitnesskurs (Wirbelsäulengymnastik) nach § 20 an.

Das Rückenfitness Programm ist ein Kraftertrainingsprogramm, das muskulär bedingten Haltungsschwächen schwerpunktmäßig durch gezielte Gymnastik vorbeugt oder entgegenwirkt. Durch das Übungsprogramm wird die neuro-muskuläre Dysbalance trainiert, die rumpfaufrichtende Muskulatur gekräftigt und die Haltung stabilisiert.

Der Kurs ist geeignet für Personen, die auf Grund von Bewegungsmangel oder einseitigen täglichen Tätigkeiten unter Verspannungen oder muskulären Dysbalancen leiden, Fehlhaltungen vorbeugen und/oder ihre Kenntnisse über rückenentlastende Übungen vertiefen möchten.

Die praktischen oder theoretischen Schwerpunkte des Programms liegen in der Vermittlung von rückenentlastenden Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Kombiniert werden sie mit Übungen zur Haltungsschulung und Entspannung. Die rücken-gerechte Übungsausführung wird demonstriert, geübt, kontrolliert und korrigiert.

Ziel des Rückenfitness Programms ist es, die Teilnehmer zur eigenständigen langfristigen Ausübung rückenfreundlicher und -entlastender Bewegungsübungen zu befähigen, also anschließend selbstständig weiterzumachen.

Die Arbeit am Rücken mit Freude und Erfolg in der Gruppe zu erleben, motiviert auch langfristig. Das Rückenfitness Programm besteht aus Übungseinheiten mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten. SportlehrerInnen mit sportwissenschaftlichem Hochschulabschluss, Physiotherapeuten/innen, Gymnastik LehrerInnen garantieren eine professionelle Anleitung.

Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht nur sinnvoll, um einen spürbaren Erfolg zu erleben. Die regelmäßige Teilnahme ist auch verpflichtend für alle, die die Kursgebühr durch ihre gesetzliche Krankenkasse erstatten lassen möchten.

Dieser Kurs ist gemäß den Vorgaben des Präventionsparagrafen bei gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

### Termin:

Donnerstags, 18.00 Uhr für je 90 Minuten, 4 Einheiten, Start 03.03.2016

Anmeldung und weitere rückenfreundliche Informationen erhalten Sie bei Helma Sperling unter Tel. 0234 - 950 42 50 oder [hsperling@fit-well.de](mailto:hsperling@fit-well.de)

P.S.: Und wenn Sie als Arbeitgeber einen Rückenkurs in Ihrem Unternehmen anbieten möchten – das geht auch! Kontaktieren Sie uns.