

Rückenschul-Kurse

Ein **gesunder Rücken** ist für unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden wesentlich. Im Alltag gelingen uns alle Tätigkeiten leichter, wenn der Rücken beschwerdefrei und beweglich mithalten kann. Eine **sitzende oder zu einseitiger Belastung neigende Tätigkeit** strapaziert unseren Rücken und wir tun gut daran dem durch ausgleichende Bewegung etwas entgegenzusetzen.

Unser Rückenschul-Kurs ist ideal, um mit Freude an der Bewegung und motiviert durch die Gruppe geeignete Übungen zu unternehmen. Der Rückenschul-Kurs knüpft auch an die **typischen Fehlbelastungen die der Alltag** uns bringt an und zeigt Möglichkeiten auf diese Bewegungen rückenschonender auszuführen. Entspannungs- und Dehnübungen fördern das Wohlbefinden und unterstützen die eigene Wahrnehmung von Haltung und Bewegung.

Unsere eigens geschulten Physiotherapeuten, haben für Sie ein Programm zusammengestellt das folgendes bietet:

- Übungen für mehr Beweglichkeit
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Haltungsschule
- Spezielle Übungen für zuhause oder am Arbeitsplatz
- Änderung einseitig belastender Bewegungsabläufe

Erleben Sie wie Sie mit sorgsam angeleiteten Übungen Spaß und Freude an der Bewegung gewinnen und eine gesunde Haltung Ihre Aktivität fördert. Durch die verbesserte eigene Wahrnehmung Ihres Körpers spüren Sie Ihre Möglichkeiten zu mehr Bewegung und schmerzfreier Entspannung.

Die aktuellen Kurstermine finden Sie auf unserer Homepage <http://physio-ellwangen.de> unter **Aktuelles**. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch entgegen.

Bei bestehenden Rückenbeschwerden halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Wir behalten uns vor eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zu verlangen.