



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

Wirbelsäulengymnastik

In Kursen für maximal 9 Teilnehmer werden mittels funktioneller Übungen Verbesserung, Wiederherstellung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates unter fachgerechter Leitung (Dipl.-SportlehrerInnen mit Zusatz „RückenschulleiterInnen“) trainiert:

- **Übungen zur Körperwahrnehmung** schulen die sensiblere Wahrnehmung des eigenen Körpers während der Übungsausführung,
- **Koordinationsübungen** dienen der Verbesserung des neuromuskulären Zusammenspiels und der rückschonenden Bewegungsausführung,
- **Mobilisationsübungen** verbessern Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskulatur, Muskelverspannungen werden abgebaut bzw. verhindert.
- **Kräftigungsübungen** dienen dem Aufbau wirbelsäulenaufrichtender und stützender Muskulatur. Die Kursteilnehmer werden an ein weiterführendes Training an Geräten zum Ausgleich vorhandener muskulärer Dysbalancen herangeführt (Einführung in die Medizinische Kräftigungstherapie bzw. LE-Therapiemaschine),
- **Elemente der Rückenschule** wie z.B. rückengerechtes Alltagsverhalten und abschließende **Entspannungsübungen** ergänzen das Programm.

Termine/ Dauer/ Kursgebühr – Termine auf Anfrage

| | | | |
|----------|-------------------|-------|---------|
| Montag | 12.00 – 13.00 Uhr | 8-mal | € 110,- |
| Dienstag | 19.00 – 20.00 Uhr | 8-mal | € 110,- |
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 Uhr | 8-mal | € 110,- |

- > **Alle Kurse finden im Trainingsbereich der Praxis statt.**
- > **Die Kursgebühren werden 2 Wochen vor Kursbeginn fällig. Der Kursplatz ist mit Eingang der Kursgebühren gesichert. Andernfalls wird er neu vergeben.**
- > **Die Kurse sind zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung in der Regel 70-80% der Kursgebühren.**