

## Orthopädische Rückenschule für Erwachsene

### Warum?

- ❖ Weil sich Ihr Rücken morgens, bei den ersten Bewegungen, steif und unbeweglich anfühlt;
- ❖ Weil Sie nach längerer sitzender Tätigkeit Rückenschmerzen verspüren;
- ❖ Weil Sie bei Tätigkeiten in gebeugter Haltung Rückenprobleme haben;
- ❖ Weil Ihr Rücken längere Autofahrten nicht verträgt;
- ❖ Oder, weil Sie erfahren möchten, wie Hausarbeiten rückenfreundlich gestaltet werden können.



### Was können wir für Sie tun?

Wir laden Sie ein, durch die theoretische und praktische Schulung von Bewegungsabläufen aus dem Alltag zu einem Umdenken in Verhaltensmustern und somit zu einem möglichst schonenden Gelenkeinsatz bei alltäglichen Arbeiten zu gelangen.

### Wie wird die Orthopädische Rückenschule durchgeführt?

Die Orthopädische Rückenschule wird in einer Gruppe von max. 7 Teilnehmern durchgeführt. Unsere Therapeutin vermittelt der Gruppe dazu theoretische Grundlagen und praktischen Übungsinhalte.

Ein Kurs erstreckt sich über 8 Doppelstunden und findet hier in der Praxis statt.

### Interessiert?

oder **wünschen Sie weitere Informationen?**

Fragen Sie unsere Rückenschul-Therapeutin, **Frau Andrea Türk!**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten.