

**Handlungsfeld:** Vorbeugung und Reduzierung spezieller Risiken

**Kurs Nr.** 52/

**Kurs Aufrechte Haltung - aber wie?**

**Kurszusatz** Ein Kurs zur Vermeidung von Haltungsschwächen und Rückenproblemen

**Beschreibung**

Rückenprobleme und Haltungsschwäche sind in der heutigen Zeit sogenannte Zivilisationskrankheiten. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen an, für einen gesunden und gut funktionierenden Rücken mit uns zu trainieren.

Zu Beginn des Kurses wird der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule sowie der Muskulatur erläutert. Im weiteren Kursverlauf wird erlernt, wie man sich im Alltag verhalten kann und soll, um die üblichen Fehlhaltungen und Fehlbelastungen zu vermeiden oder zu beheben. Hier suchen wir gemeinsam nach entsprechenden Lösungen. Alle KursteilnehmerInnen bekommen ein persönliches Trainingsprogramm für zu Hause, das helfen soll, den Erfolg langfristig zu sichern.

**Hinweis:**

Bitte bequeme Kleidung tragen!

**Anmeldung**

Gst. Knappschaft, Geschäftsstelle Kamp-Lintfort, Tel.: 02842 92149-10

**Zeitraum vom:**

**Veranstaltungsort:**

Physiotherapie Bleeck & van Blijshof (Real-Gebäude) Moerser Str. 221  
47475 Kamp-Lintfort

**Kosten:**

**Knappschaftsversicherte:** kostenfrei

**Versicherte anderer Kassen:** 75,00 Euro

**Kursleiter:**

**Vorname:** Bert

**Nachname:** van Blijshof

**Qualifikation:** Physiotherapeut

