

# Rücken- und Gelenkwoche

## Das Kreuz mit dem Kreuz!

Gelegentlich Rücken- oder Gelenkschmerzen?

Unsere Übungen in der Gruppe sollen es Ihnen als Gast ermöglichen, an praktischen Beispielen zu einer dosierten und sinnvollen körperlichen Belastung und Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems zu gelangen.

In der Rückenschule wird Ihnen der rückschonende Umgang mit Alltagsbelastungen erläutert, beim Nordic Walking die günstige Verteilung der körperlichen Gesamtbelastung auf alle unsere Bewegungseinheiten (Arme, Beine und Rücken). Dazu gehört selbstverständlich auch eine korrekte Atemtechnik, die Ihnen in der Atemgymnastik nähergebracht wird. Individuell auf Sie abgestimmte Fahrradergometerübungen, runden im Rahmen spezieller Leistungs- und Belastungsvorgaben für Sie dieses Vorsorge- und „Geringbelastungs“-Programm ab.

- **ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **therapeutisches Flugballspiel (nach Absprache)**
- **Rückenschule**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik**
- **Ergometertraining**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Walking/Nordic Walking**
- **geführte Wanderungen**
- **Vorträge (Trainingsgestaltung, gesunde Ernährung)**

