

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen!

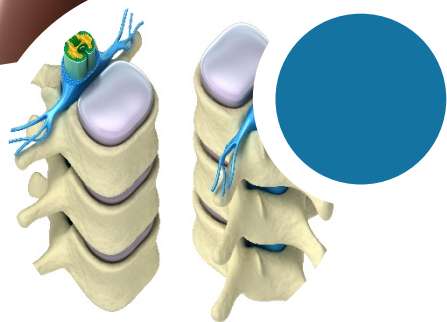
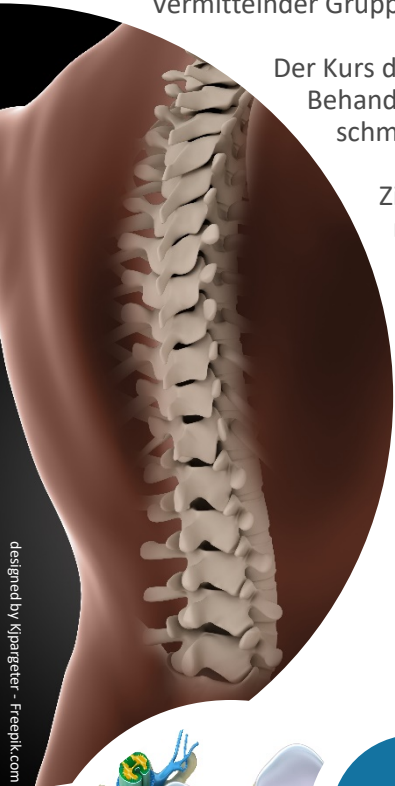
Das ist das Motto unseres Präventionskurses.

Rückenschule ist ein bewegter, aktiver und Freude vermittelnder Gruppenkurs.

Der Kurs dient zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen.

Ziel ist es ein rückerge-rechtes Verhalten zu vermitteln und zum Aufbau und Aufrecht-erhaltung körperlicher Aktivität.

Lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie im Alltag besser unterstützen.



Inhalte der jeweiligen Stunden

- Information über rückenfreundliches bedarfsge-rechtes Bewegungsverhalten im Alltag
- Erklärung der Zusammenhänge zwischen kör-perlichem Training und physischen sowie psy-chischen Vorgängen und Veränderungen.
- Gezielte Schulung des Bewegungsverhaltens so-wie Bewegungsumstellung
- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft, Dehn-, Koordinations-, Entspan-nungsfähigkeit und der Körperwahrnehmung
- Vermittlung von positiven Körpererfahrungen über Bewegung
- Aufklärung über weitergehende gesund-heitssportliche Angebote

Wir laden Sie herzlich zur Rückenschule ein!

Die Rückenschule richtet sich speziell an Kunden des Jobcenters!

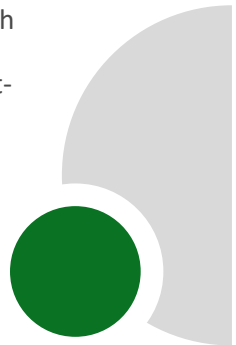
Gemeinsam möchten wir unseren Rücken stär-ken und erlernen, wie wir mit unseren Wehweh-chen umgehen können!

Damit wir uns in den Kursen frei bewegen kön-nen, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuzie-hen.

Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Alle Kurse sind für Anfänger und Fort-geschrittene geeignet!

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen mit Spaß, Spiel und Bewegung etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

Termine:

Jeweils donnerstags von 17:00- 18:00 Uhr

16.05.2019	04.07.2019
23.05.2019	11.07.2019
06.06.2019	18.07.2019
13.06.2019	25.07.2019
27.06.2019	01.08.2019

Veranstaltungsort:

Salvea – Reha Düsseldorf GmbH
Helmholtzstr.17
40215 Düsseldorf

Ansprechpartner/in:

Jobcenter Düsseldorf
Herr Wolfgang Krämer



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

RÜCKENSCHULE DÜSSELDORF

Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



salvea
Lust auf Gesundheit

jobcenter
Düsseldorf

Herausgeber:
GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2018

