

Workshop od. Vortrag: Rückenschmerz

Kursleitung: Simon Urban oder Stephanie Höckmayr
Beschreibung: Im Mittelpunkt stehen die Aufklärung und Prävention. Es werden Eigenübungen zum Thema Rückenbeschwerden gezeigt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden Übungen bei Rückenschmerzen an die Hand gegeben.
Zielgruppe: Betroffene und Interessierte
Ziele der Maßnahme: Prävention und Information
Inhalte der Maßnahme:
<ul style="list-style-type: none"> • Zahlen, Daten, Fakten • Rückenschmerz; von Natur aus gutartig • Was ist Schmerz? • Akut/Episodisch/Chronisch • Einführung in die Anatomie • Probleme und Auslöser • Bandscheibenvorfall und andere bekannte Diagnosen • Was geht im Rücken vor? • Vorstellen von Maßnahmen zur Vorbeugung • Erläuterungen zu Eigenübungen und "Erster-Hilfe"
Qualifikationen der Kursleiter: Rückenschullehrer
Dauer: 90 Min.
Teilnehmerzahl: Min. 10, max. 16 Personen
Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach
Kursgebühr: 9,- €
Voraussetzung: Bequeme Kleidung
Beginn: 16.11.17, Donnerstag um 18:00 Uhr

In Kooperation mit der



Maisach