

## **Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik**

Als Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik werden Kurse bezeichnet, die Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenbeschwerden vermitteln. Ziel ist es, die relevanten Muskelgruppen zu entspannen (aufzudehnen), zu stärken, Muskeldysbalancen zu beseitigen und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird. Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung im Alltag gefördert.

Sinnvoll sind solche Aktionen vor allem dann, wenn noch keine schwerwiegenden Beschwerden aufgetreten sind. Ziel ist es u.a. die Teilnehmer danach in ein geeignetes Rückentraining weiterzuführen in dem sie die erlernten Kompetenzen nun selbständig umsetzen können.

Rückenschulen werden von den gesetzlichen Krankenkassen einmal jährlich (10 Sitzungen je 60 Minuten) mit 80 % bezuschusst.

Selbstverständlich sind wir bei allen gesetzlichen Krankenkassen als zertifizierte Rückenschultrainer gelistet.

Ab 2007 können wir auch den von der Techniker Krankenkasse entwickelten Sonderkurs Rücken-Plus anbieten. (wird aber auch von allen anderen Krankenkassen auf Nachfrage angeboten). Dabei handelt es sich um einen Kurs, in dem 60% an medizinischen Fitnessgeräten und 40 % auf der Matte trainiert wird.