

Montag, 04.08.

09.30 Uhr

Rückenschule Intensiv: Rückenschmerzen vorbeugen

Training

So gut wie jede*r macht mindestens einmal im Leben Bekanntschaft mit Rückenschmerzen. Eine Erfahrung, die einschränkend, beängstigend oder einfach nur lästig sein kann. Die Ursachen unterscheiden sich genauso sehr, wie der individuelle Umgang mit Schmerz. In einem Punkt stimmen wir aber sicherlich alle überein: wir möchten nicht, dass es nochmal passiert. In diesem Seminar lernst du komprimiert alles, was man sonst in 10 Terminen Rückenschule lernt:

- Die theoretischen Grundlagen der Rücken-anatomie (inkl. Red Flags bzw. wann man wirklich zum Arzt / zur Ärztin sollte)
- Das Konzept und die Anwendung der "Core-Stability"
- Übungen zur Kräftigung des Rückens und der Körpermitte
- Dehnungs und Mobilisierungsübungen
- Theorie zum Thema Schmerz und dem Umgang damit
- Entspannungstechniken

Bitte beachtet, dass die Inhalte des Seminars präventiver und nicht kurativer Natur sind: bei akuten Beschwerden sowie bei bereits diagnostizierten Erkrankungen der Wirbelsäule, bitte unbedingt Rücksprache mit dem*der behandelnden Arzt / Ärztin halten.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

Seminarleitung

Eric Winkelmann

Physiotherapeut, Personal Trainer, Yogalehrer, Rückenschullehrer

Alle Termine zu diesem Thema

4.8.2025 09:30 Uhr - 5.8.2025 12:45 Uhr

ACHTUNG

1. Tag: 9.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag: 9.30 - 12.45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.