KORONAR SPORTVEREIN BS

Rückenschule in Braunschweig

Informationen für Interessenten

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sportangebot Rückenschule interessieren.

Historie

Ende der 1960-er Jahre wurden erste Rückenschulen erfolgreich in Schweden gegründet. In Deutschland öffneten erste Rückenschulen ab Mitte der 1970-er Jahre. Diese organisierten sich in mehreren Verbänden, die unterschiedliche Ausbildungsziele verfolgten. Erst 2004 begann die Konsolidierung zu einer Konföderation, die 2007 einen Ausbildungsplan mit einheitlichem Inhalt erarbeitete.

Rückenschule heute

Die Rückenschule bezeichnet ein gezieltes Trainingsprogramm zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. In unseren Übungsgruppen werden rückenfreundliche Bewegungsabläufe, Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Muskulatur und rückenschonende Bewegungen für Abläufe des Alltags gemeinsam trainiert.

Ziele der Rückenschule

- Gesunderhaltung der Wirbelsäule
- Stärkung der Stützmuskulatur der Wirbelsäule
- Dehnung verkürzter Muskulatur
- Linderung vorhandener Rückenbeschwerden durch schonende Bewegungen
- Besseres Wissen über die Belastbarkeit des eigenen Körpers

In der Rückenschule wird den Gruppen-Teilnehmern ein eigenverantwortliches Handeln zur Erhaltung der Gesundheit ihrer Wirbelsäule vermittelt.

Positive Auswirkungen

Durch das Training in der Rückenschule wird erreicht:

- Erweiterte Beweglichkeit, z.B. nach Bandscheibenvorfall
- Erleichterungen bei Anstrengungen im Alltag
- Längere körperliche Unversehrtheit durch verbessertes Bewegungsverständnis
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Sensiblere Schmerzwahrnehmung durch das Wissen um die Belastbarkeit des eigenen Körpers und deren Grenzen
- Längere Instandhaltung des gesunden Rückens

Kurse

Übungsleiterin
Lucie Herrmann

Zeit
Dienstag 18.30 – 19.30 h

Ort
Vienna House 3, Turnhalle 1
Salzdahlumer Straße 137
38126 Braunschweig

Kleidung und mehr
Sportkleidung für Bodengymnastik,
Isomatte und Handtuch

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenaustr. 2
38120 Braunschweig

Öffnungszeit der Geschäftsstelle: am
ersten Mittwoch eines Monats 17-19 h
Telefon: 0531 - 284 31 93

E-Mail: kontakt@koronar-bs.de
Internet: koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 - 33 84 24

Hans Wüstenberg (Schriftführer)
Telefon: 05304 5008644