

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 unterschied-

liche 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 Stütz Muskulatur 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,

Handtuch für Isomatte

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

Klaus-Peter Wagner (2. Vorsitzender)

Telefon: 0531 - 615 470 20