

Im Zeitalter zunehmender Technisierung und Automatisierung der menschlichen Lebensumgebung haben sich die auf den Menschen einwirkenden Belastungen verändert. Einseitige Belastung, Überbelastung und Bewegungsmangel treten oftmals an die Stelle gesundheitsfördernder regelmäßiger Bewegung und muskulärer Beanspruchung.



Mit unserem ganzheitlichen Konzept der Rückenschule sollen lebenslange belastende Gewohnheiten umgelernt werden, um dauerhafte Verhaltensänderungen herbeizuführen und somit Fröhschäden im Sinne degenerativer Erkrankungen abzuwenden.

# Rückenschule

Kurszeiten entnehmen Sie bitte unserem Trainingsplan oder fragen Sie unsere Mitarbeiter

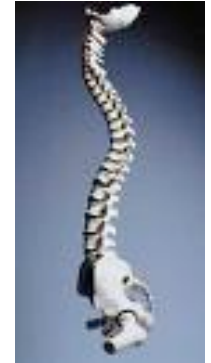


Pro Kurs 94,00 € pro TeilnehmerIn für 10 Trainingseinheiten

Kostenübernahme bis zu 80% durch die gesetzlichen Krankenkassen

Teilnahme bitte vorab vereinbaren.

Vermittelt werden neben der Information über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule auch die Schulung der Körperwahrnehmung und die Motivation zur sinnvollen körperlichen Betätigung.



Rückenbelastende Verhaltensweisen werden ins Bewusstsein gebracht und Vermeidungsstrategien erlernt. Trainiert wird ein schonendes Alltagsverhalten durch richtiges Sitzen, Bücken, Heben und Tragen. Das Erlernen funktioneller Übungen zum Aufbau eines ausgewogenen Muskelapparates und das Einüben einfacher Entspannungsübungen, die neben der körperlichen auch die psychische Spannungslösung bewirken sind ebenfalls Elemente unserer Rückenschule.

## Wir über uns



In unserer Praxis arbeiten Physiotherapeuten, die sich auf die verschiedensten Fachbereiche spezialisiert haben. Wir arbeiten in einem engen Netzwerk von Ärzten, Pflegediensten und dem sozialen Umfeld unserer Patienten wie deren Familie zusammen. Die von uns behandelten Krankheits- und Störungsbilder sind sehr vielfältig und reichen über alle medizinischen Fachbereiche wie Neurologie, Chirurgie, Orthopädie, Innere Medizin etc.

Einer unserer eisernen Grundsätze ist die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter. Wir sorgen dafür, dass unsere Patienten nach den neuesten fachmedizinischen Erkenntnissen behandelt werden.

Unser Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt und mit Hilfe einer speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestellten Therapie Ihre Gesundheit wieder herzustellen. Dabei legen wir Wert darauf, Ihnen Hilfe und Anleitung für Ihren alltäglichen Tagesablauf zu geben und lassen Sie mit Ihren Problemen nicht allein.

Neben physiotherapeutischen Leistungen bieten wir ein großes Angebot im Gesundheitssport und ein reichhaltiges Wohlfühlprogramm.



Praxis für Krankengymnastik

Voß

Stiepeler Str. 22

44799 Bochum

Tel.: (0234) 7 22 10

Fax: (0234) 7 22 51

Termine nach Vereinbarung

- Hausbesuche -

- alle Kassen -

© Krankengymnastik Voß

[www.Krankengymnastik-Voss.de](http://www.Krankengymnastik-Voss.de)

[info@Krankengymnastik-Voss.de](mailto:info@Krankengymnastik-Voss.de)



## ***Rückenschule***

***Training für die  
Gesundheit***



*Sorgt für Eure Gesundheit, ohne diese  
kann man nie gut sein.*

*Schiller*