

DE JONG KURSE

Die „neue“ Rückenschule

Präventionsangebote nach § 20 SGB V

Kursinhalt

- **Strategien zur Schmerzbewältigung:** effektive Techniken zur Linderung von Rückenschmerzen
- **Umsetzung des Erlernten in alltägliche Situationen:** Rückenfreundliches Verhalten in den eigenen Alltag integrieren
- **Entspannung und Stressmanagement:** Ruhe und Balance für Körper und Geist finden
- **Spaß an Bewegung „neu erleben“:** Freude an aktiver Bewegung und neuen Übungen entdecken
- **Haltungs- und Bewegungsschulung:** Körperhaltung und Bewegungsabläufe verbessern
- **Austausch mit Kursteilnehmern:** Erfahrungen teilen und von anderen Teilnehmern lernen
- **Training der motorischen Grundeigenschaften:** Stärkung von Kraft, Flexibilität und Koordination
- **Körperwahrnehmung und Körpererfahrung:** ein besseres Gespür für deinen Körper entwickeln

Beginn: Freitag, 11.10.24, 10.35 – 11.35 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: 149,- € bis zu 100% Erstattung durch
Gesetzliche Krankenkasse möglich

Kursleitung: Patrizia Reumers
Physiotherapeutin, Manual Therapeutin,
Bobath Therapeutin, lizenzierte
Rückenschullehrerin



**Melden Sie sich jetzt für Ihren
Kurs an:**

Beecker Str. 57
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de



**EINFACH.
GUT. BEWEGEN.**