

Der Starke Rücken



Neu: Montag 17:00Uhr

Wo? Physio-Med. Therapiezentrum Weissig
Bautzner Landstraße 291
01328 Dresden OT Weissig
Tel.: 0351-2179787

Inhalte: In dieser Sportgruppe geht es vorwiegend um Stabilisationsübungen, aber auch Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Ein wichtiger Bestandteil ist ebenfalls, Übungen zur dauerhaften Durchführung eines rückengerechten Muskeltrainings sowie Methoden zur Schmerzbewältigung zu erlernen.

Die Übungen sollen zudem auch die Körperwahrnehmung und die Selbstbeobachtung der eigenen Haltung und Bewegung fördern.

Ziel ist, ein rückengerechtes Verhalten zu erlernen, damit sich eine bestehende Wirbelsäulenerkrankung nicht verschlimmert und Folgeerkrankungen vermieden werden.

Ziele:

- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur
- rückengerechtes Verhalten im Alltag
- erhöhte Motivation durch Training in der Gruppe

Leitung: - durch ausgebildete Physiotherapeuten und Rehasportleiter