

Ab 08. September startet der neue Rückenschulkurs mit Judith Schneider beim TV Mettenheim 1911 e.V.

Jetzt immer Freitags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Einige werden sich fragen warum soll ich an einem Rückenschul Kurs teilnehmen, mir geht's doch gut und ich habe keine Probleme mit dem Rücken.

Die Teilnahme an einem Rückenschulkurs bietet viele Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Hier sind einige Gründe, warum an einem Kurs teilgenommen werden sollte:

- **Prävention von Rückenbeschwerden:**
- Rückenschulkurse helfen häufige Ursachen von Rückenschmerzen wie schlechte Haltung, Muskelverspannungen und Bewegungsmangel zu vermeiden. Durch das Erlernen richtiger Bewegungsmuster und Haltungsweisen kann das Risiko von Rückenproblemen reduziert werden.
- **Stärkung der Muskulatur:**
- Der Kurs zielt darauf ab, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Eine starke Muskulatur kann die Wirbelsäule besser stabilisieren und unterstützen, was wiederum Rückenschmerzen vorbeugen kann.
- **Schmerzlinderung:**
- Falls bereits unter Rückenschmerzen gelitten wird, kann die Teilnahme dazu beitragen, die Schmerzen zu lindern. Durch gezielte Übungen und Techniken können die beanspruchten Muskeln gedehnt und gestärkt werden, was zur Schmerzlinderung beitragen kann.
- **Stressabbau:**
- Körperliche Aktivität und Entspannungstechniken, die in Rückenschulkursen gelehrt werden, können dazu beitragen, Stress abzubauen. Stress kann Rückenschmerzen verschlimmern, daher ist es wichtig, Wege zu finden, wie damit umgegangen werden kann.
- **Alltagstauglichkeit:**
- Die Techniken und Übungen, die im Kurs erlernt werden, können im täglichen Leben angewendet werden. Dadurch wird langfristig dazu beigetragen, die Gesundheit deines Rückens zu erhalten.
- **Motivation und soziale Unterstützung:**
- Die Teilnahme an einem Kurs mit Gleichgesinnten kann auch Motivation bieten, am Ball zu bleiben. Zudem können Erfahrungen und Ratschläge mit anderen Kursteilnehmern geteilt und ausgetauscht werden.
- **Langfristige Gesundheitsvorteile:**
- Indem die Teilnehmer im Rahmen des Rückenschulkurses gesunde Gewohnheiten entwickeln, die die Rückengesundheit fördern, wird in eine langfristige körperliche Gesundheit und ein Wohlbefinden investiert.

Übrigens, viele gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten für unseren lizenzierten Rückenschul Kurs mit Judith Schneider.

Interessierte Teilnehmer melden sich über das Formular in der Rubrik "**Formulare Download**" auf dieser Homepage oder bei unserer Trainerin Judith Schneider (judithphysio@gmx.de) oder direkt beim Vorstand des Vereins an.