

RÜCK(EN)SICHT



Mit starkem Rückgrad gesund
durchs Leben gehen.

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Rück(en)sicht

sich präventiv um seinen Rücken kümmern

Wie unschwer zu verstehen ist, spielt der Titel des Kurses Rück(en)sicht auf die für den Rücken erforderliche Rücksicht an.

Allerdings steht aufgrund des sitzenden Lebensstils und der mangelnden Bewegung das alltägliche Leben oftmals im Widerspruch zu dieser gesundheitlichen Forderung. Verstärkt und komplexer wird die Problematik durch psychische Belastung und emotionale Überforderung, welche sich auf körperlicher Ebene - wie beispielsweise am Rücken - manifestieren können.

Für

- Personen jeden Alters
- Personen mit sitzenden Berufen
- Personen mit abgeschwächter Rückenmuskulatur, erhöhtem Muskeltonus, Verhärtungen und Verspannungen, „Steifheit“
- Personen, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen



Programm, Didaktik & Methodik

Aus diesen Gründen beschäftigt sich der Kurs Rück(en)sicht auf mehreren Ebenen mit dem Rücken und bietet:

- Funktionsgymnastik: Mobilisation, Dehnung und Kräftigung
- Wahrnehmung und Haltungsschule
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Entspannungstechniken und Massage
- Theoretische Grundlagen aus multidisziplinärer Sicht

Das im Kurs Erlernte und Praktizierte kann jederzeit selbstständig im Alltag geübt und angewendet werden.



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer
Dienstags, von 13:15 bis 14:15 Uhr

Sprache

Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet