

## Aktivkurs

### Rückencoaching

Wieviel Zeit am Tag verbringen wir im Sitzen? Ob im Büro, im Auto, in der Bahn oder abends auf der Couch. Sitzen beherrscht bei vielen Menschen den Alltag. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen aber auch gleiche wiederkehrende Bewegungen sind oft Ursache von Rückenleiden.

Rückenschmerzen entstehen in der Regel nicht auf Grund einer einzelnen Ursache. Sie müssen ganzheitlich angegangen werden. Deswegen besteht das Rücken-coaching aus einem Alltagstraining und aktiven Rücken-übungen.



Bild: freepik.com

### Inhalte des Kurses

- Sensibilisieren für den Zusammenhang von Verhaltensweisen und Gesundheit
- Erlernen praktischer Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Entspannung
- Verhaltenstraining speziell für Arbeitssituationen (dynamische Haltung, Haltungswechsel)
- Hinführung zur regelmäßigen körperlichen Aktivität, Stressbewältigung und Entspannung in der Freizeit

### Ort +++ Kontakt +++ Anmeldung +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 695-7411  
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 15 Personen  
Termin: individuell vereinbar  
Kosten: auf Anfrage  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Aktive Teilnahme erwünscht