



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

FPZ 10+2
DAS NEUE RÜCKENPROGRAMM

PRÄVENTIONSKURS

WIR HELFEN IHNEN, IHRE ZIELE ZU ERREICHEN
UND BIETEN IHNEN EIN UMFANGREICHES SPEKTRUM AN
THERAPEUTISCHEN UND PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.

INFOS IM ÜBERBLICK:

FÜR WEN IST DER KURS? Für Menschen jeden Alters, egal ob mit oder ohne Sporterfahrung.

INHALT: Es handelt sich um ein Kursangebot zur funktionellen Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, wobei die Übungen individuell auf ihr Level angepasst werden und zudem auch leicht in ihren Alltag zu integrieren sind. Das Programm ist ganzheitlich ausgerichtet, das heißt es beinhaltet sowohl Trainingseinheiten als auch Einheiten zur Vermittlung von Wissen rund um den Rücken.

WARUM 10+2? 10+2 bedeutet, dass es 10 reine Einheiten gibt, in denen trainiert und Wissen vermittelt wird. Die zwei extra Einheiten verteilen sich als Eingangs- und Ausgangseinheit des Programms. In Einheit 1 hat der Therapeut so die Möglichkeit innerhalb kleiner Einzelgespräche jeden einzelnen Teilnehmer und (wenn vorhanden) dessen Beschwerden kennenzulernen. Zudem werden in Einheit 1 und 12 kleine Tests zur Bestimmung des individuellen Leistungsniveaus der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit und Koordination) gemacht. So ist es möglich die einzelnen Trainingseinheiten an jeden Einzelnen anzupassen und natürlich auch die Verbesserung von der ersten zur zwölften Einheit zu dokumentieren.

ZIEL: Mehr Beweglichkeit rund um den Rücken, eine bessere Körperhaltung und die gekräftigte Rückenmuskulatur sind nur einige der Ziele, die dieser Kurs verfolgt.

PRÄVENTIONSKURS » Bis zu 80% Erstattung durch die Krankenkassen.

INTERESSE GEWECKT? FÜR WEITERE FRAGEN:



GESUNDHEITZENTRUM NIEDERRHEIN
GMBH

www.st-josef-moers.de