



Karin Kleinschmit ist staatlich geprüfte und von den Krankenkassen anerkannte Physiotherapeutin, zertifizierte Brügger-Therapeutin und -Rückenschulleiterin. Langjährige Berufserfahrung, seit 1981 mit eigener Praxis in Wolfenbüttel.



Kontakt

Praxis für Physiotherapie
Karin Kleinschmit
Waldweg 3
38302 Wolfenbüttel
Fon 05331 9723-10
Fax 05331 9723-14
praxis@kleinschmit.de
www.kleinschmit.de/praxis



In-House-Angebote für Unternehmen

Alltagsorientierte Rückenschule

Ein gesunder Rücken ist ein Stück Lebensversicherung. Wer weiß, wie er sich im Alltag gelenk- und muskelschonend bewegt und einseitige Belastungen der Wirbelsäule vermeidet, beugt Verspannungen und Schmerzen nachhaltig vor.

Wir bieten in Ihrem Unternehmen Rückenschulungskurse für Ihre Beschäftigten an: Zielorientiert, alltagsnah, fachlich fundiert.



Wenn der Rücken aus dem Lot gerät

Rückenbeschwerden sind heute die Volkskrankheit Nummer eins. Ihre Ursache liegt zumeist in monotonen Bewegungsabläufen, die sich im Alltag einschleifen. Dadurch kommt es zur Überlastung des gesamten Bewegungssystems und in Folge dessen zu Schmerzen und Verspannungen. Denn der menschliche Körper bildet eine dynamische Einheit: Die Störung des gesunden (funktionellen) Bewegungsablaufs bleibt daher nicht ohne Auswirkungen auf die weitere Bewegungsfolge sowie das allgemeine Wohlbefinden .



Den Beschwerden auf den Grund gehen

Eine auf nachhaltige Verbesserung und Vorbeugung ausgerichtete Rückenschulung setzt bei den Tätigkeiten des Alltags an. Hier entstehen krankmachende Bewegungsmuster und hier gilt es, sie aufzuspüren und bewusst zu machen. Ziel muss es sein, zu einer Bewegungsqualität zurückzukehren, die ebenso gelenk- und muskelschonend wie alltagstauglich ist. Das heißt nicht, dass Schreibtisch-Arbeit tabu ist: Wichtig für ein Wohlbefinden des Rückens ist aber, dass er und alle Gliedmaßen ökonomisch eingesetzt werden.

Bei der alltagsorientierten Rückenschule ist der ganze Körper im Blick

Um zu erkennen, wie unser Bewegungssystem funktioniert, ist es entscheidend, den Körper als Ganzen zu betrachten. Deswegen erfahren Sie bei uns Wissenswertes über die Gesetze der Anatomie und Biomechanik. Und wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie sich in Ihrem Alltag so bewegen, dass Sie auch zukünftig beschwerdefrei bleiben. Maßstab dafür ist eine auf Ausgewogenheit ausgerichtete Bewegungsqualität, die die Beweglichkeit der Gelenke fördert sowie Kraft, Ausdauer und Koordination der Muskulatur nachhaltig verbessert.



Wir bieten an:

Alltagsorientierte Rückenschule

- Erläuterung der anatomischen und biomechanischen Voraussetzungen für ein gelenk- und muskelschonendes Bewegungsprogramm
- Praktische Übungsbeispiele
- Arbeitsplatzanalyse
- Arbeitsplatzberatung

Alle Inhalte werden im Vortrag (PowerPoint) und im Gespräch mit den Teilnehmern erarbeitet und in kleinen praktischen Übungen trainiert.

In unseren Kursen steht Ihr „Bewegungsalltag“ im Mittelpunkt. Das heißt, Sie müssen sich dabei körperlich nicht mehr betätigen als Sie es ohnehin täglich im Büro und zu Hause tun (oder tun sollten). Deswegen können Sie in Ihrer gewohnten, bequemen Tageskleidung erscheinen.

In der Regel hat ein Kurs acht Stunden (pro Woche ein bis zwei Stunden) und findet im Betrieb mit mindestens acht Teilnehmern statt. Termine nach Absprache.