

Aufbautraining für die Wirbelsäule

Was kann ich für das Wohlbefinden meiner Wirbelsäule tun?

Die Wirbelsäule ist ein raffiniertes Stütz- und Bewegungssystem und trägt uns ein ganzes Leben lang. Dieses System funktioniert aber nur reibungslos, solange die wirbel-säulennahe Muskulatur leistungsfähig ist. Vor allem (berufliche) Belastungen des Alltags wie z. B. Bücken, Heben, Tragen, Sitzen und Stehen setzen eine gute lokale Stabilität voraus, und die bekommen wir hauptsächlich über die muskuläre Aktivität der Rumpfkapsel, welche von Rücken- Bauch und Beckenmuskulatur gebildet wird. Wird diese Stabilität beeinträchtigt kann es zu muskulären Beschwerden aber auch Folgeschäden, wie z. B. Bandscheibenvorfällen kommen

In der **Gruppentherapie** lernen Sie, die Ausdauerleistung dieser Muskulatur zu steigern, überlastete Muskulatur zu entspannen, das Zusammenspiel zwischen Bauch und Rückenmuskulatur zu verbessern und im Alltag richtig zu aktivieren. Ein regelmäßiges Training in der Gruppe mit verschiedenen Trainingsgeräten und Methoden wie z. B. Elementen aus Pilates gibt Input für Training und Aktivierung zu Hause und hilft, einen aktiven Beitrag zur eigenen Rückengesundheit zu leisten.



Therapieangebot:

Gruppentherapie:

10 Termine à 45min
ab Oktober, max. 6 Teilnehmer

Physiotherapeutin *Kathrin Achtsnit*

Anmeldung unter:
Villa Medica

02236/866066 oder www.villa-medica.at
Neusiedler Straße 19, 2340 Mödling