

„**Die Neue Rückenschule**“ nach dem Konzept der Konföderation der deutschen Rückenschulen

Für **Rückenprobleme**, die sich in unserer Gesellschaft als Gesundheitsproblem Nummer EINS darstellen, wurde ein neuer Lösungsansatz entwickelt, der so genannte **bio-psycho-soziale Ansatz**.

Hauptursache für Rückenschmerzen sind nach Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Studien psychische Faktoren wie Stress, Angst, Arbeitsunzufriedenheit und Depressionen sowie besondere körperliche Belastungen, zum Beispiel latentes schweres Heben. Ein weiterer Grund ist die Bewegungsarmut in unserer Gesellschaft.

Der Rücken soll bei Beschwerden fortlaufend sanft weiter bewegt werden. **Das vielfältige, dynamische Bewegungsverhalten steht im Vordergrund.**

Der gelegentliche Rückenschmerz wird nicht dramatisiert, sondern als ein wichtiges Warnsignal des Körpers wahrgenommen, auf das jeder hören sollte.

Kurskonzept:

Die gymnastischen Übungen werden nicht nur unter Aufsicht einer/eines Rückenschullehrers/in ausgeführt, sondern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in die Lage versetzt, alle erlernten Übungen selbstständig im Beruf und in der Freizeit auszuführen.

Der angemessene Umgang mit Rückenschmerzen wird erlernt.

Das individuelle Wohlbefinden verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung nehmen dabei einen wichtigen Platz ein.

Fazit:

„Locker und aktiv“ mit der eigenen Rückengesundheit umgehen.