

Rückenschmerzen selbst behandeln

Rund 95 Prozent aller Rückenschmerzen sind harmlos. Das bedeutet, dass die Wirbelsäule nach einer Fehl- oder Überbelastung oder anderen Störungen wieder belastbar und schmerzfrei wird.

Für einen guten Verlauf spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Im Workshop lernst du, was sich positiv auf die Schmerzen auswirkt und wie du weiteren Rückenbeschwerden vorbeugen kannst.

Inhalte des Workshops:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Analyse des aktuellen Aktivitätsniveaus mit Tipps für einen gesunden Alltag
- Faszientraining inkl. Dokumentation. Ein ganzheitliches Rückentraining beinhaltet Beweglichkeits-, Koordinations-, Kraft- und Stabilisationsübungen

Daten: **Freitag 19. April 2024 18.30 - 20.00 Uhr oder
Samstag 20. April 2024 09.00 - 10.30 Uhr**

Ort: Die Körperschmiede, Obergrundstrasse 92 in Luzern

Kosten: 90.-

Leitung: Irene Zemp Physiotherapeutin, Präventions- und
Rehabilitationstherapeutin ESP, BLACKROLL® Trainerin

Anmeldung: irene.zemp@diekoerperschmiede.ch oder 041 552 05 51

