

Starker Rücken - fit im Job

von vielen Krankenkassen unterstützt



Training,
das sich
auszahlt!

THERAGIL PLUS Praxisangebote:

beweglich . kraftvoll . agil - bis ins hohe Alter

THERAGIL PLUS Praxisangebote:

beweglich . kraftvoll . agil - bis ins hohe Alter

Starker Rücken - fit im Job

Rückenschmerzen sind in Deutschland eine sehr häufige Ursache für krankheitsbedingte Ausfälle. Insgesamt litten im Jahre 2016 etwa 66 % aller Deutschen an Rückenschmerzen.

Etwa 35 % aller Männer ab 50 Jahren klagten innerhalb der letzten 3 Monate fast täglich über Rückenbeschwerden. Die Ursachen sind sehr vielschichtig, jedoch spielen Fehlhaltungen, muskuläre Defizite und Dysbalancen eine wesentliche Rolle.

Mit den **THERAGIL Plus Praxisangeboten** bieten wir unseren Patienten ein erprobtes medizinisches Vorbeugeprogramm.

Dieser Kurs ist für erwachsene Versicherte ab 18 mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel- und Skelettsystems. Er ist von der ZPP zertifiziert und entspricht den Vorgaben der Krankenkassen. Je nach Kasse werden bis zu 100% der Kursgebühren erstattet.

Wir informieren Sie hierzu gerne ausführlich!

Das Präventionstraining ist ganz individuell auf Sie abgestimmt. Während des gesamten Trainings werden Sie von Ihrem Therapeuten begleitet.



Das erwartet Sie beim Kurs Starker Rücken - fit im Job:

- Dieser achtwöchige Kurs richtet sich an alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.
- Jede Einheit besteht aus einem gesundheitsorientiertem Gerätetraining kombiniert mit funktionellen Übungen.
- Gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung und zur Schulung der Koordination sollen insbesondere einen Ausgleich zur Belastung am Arbeitsplatz geben.
- Sie erhalten Hintergrundwissen zu den Themen gesundheitsorientiertes Training, Ausdauertraining, Arbeitsplatzgestaltung und viele Tipps und Tricks für den Alltag.

Melden Sie sich noch heute zu einem unserer zertifizierten Kurse an!

* Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Die
Kursgebühren
übernehmen
viele Kranken-
kassen!*