



Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
 Ambulantes Therapiezentrum
 Langenfelder Straße 8
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 6 09 40 90

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
 Fax: (0 36 95) 64-10 02
 Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot:

Die Neue Rückenschule

Primärprävention

Prävention von

lateinisch „*praevenire*“ = **zuvorkommen, verhüten.**

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische/psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Die Neue Rückenschule

Die Rückenschule ist das häufigste und bekannteste Programm zur Prävention von Rückenschmerzen.

Im Vordergrund der Neuen Rückenschule steht das vielfältige dynamische Bewegungsverhalten. Die Teilnehmer werden zu regelmäßiger körperlicher Aktivität angeregt, physische und psychische Überbelastungen werden abgebaut und die Teilnehmer lernen, mit Rückenschmerzen angemessen umzugehen.

Inhalte der Neuen Rückenschule sind die Wissensvermittlung durch theoretische Erklärungen (z. B. Aufbau der Wirbelsäule, wie entstehen Rückenschmerzen) und praktische Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, zu rüchenschonenden Bewegungsabläufen und Bewältigungsstrategien.

Die Kräftigung der Muskulatur mit verschiedenen Geräten (z. B. Thera-Band, Staby-Flex) und die Förderung der Beweglichkeit (z. B. mit dem Pezzi-Ball) sind Inhalte dieser Maßnahme. Aber auch alltägliche Tätigkeiten wie das Sitzen am PC, rüchengerechtes Heben, Tragen und Stehen werden geübt, um so Verhaltensänderungen anzustreben.

Der Teilnehmer lernt Stress am Arbeitsplatz oder im Alltag durch Entspannungsübungen abzubauen. Langfristigen Erfolg erzielt man dadurch, wenn die erlernten Übungen selbstständig in Beruf oder Freizeit weitergeführt werden. Die Neue Rückenschule dient dazu, den Teilnehmer zu einem bewegten Lebensstil zu animieren.

Kosten pro Teilnehmer:	70,00 €
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 60 min.
Gruppengröße:	8 bis 10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 6 09 40 90



Thema: Rückenschule