

### **Was kostet der Kurs:**

Das Präventionsprogramm findet unabhängig von einer ärztlichen Verordnung statt.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Dauer 10 x 60 min  
Kosten 100,- Euro

Die Bezuschussung durch die Krankenkassen erfolgt stets erst nach erfolgreicher Beendigung des Kurses.

Zunächst ist an uns die volle Kursgebühr zu entrichten.

Am Kursende, in der Regel nach der zehnten Kurseinheit, wird Ihnen eine Teilnehmerbescheinigung ausgehändigt.

Die Bescheinigung reichen Sie dann bei Ihrer Krankenkasse ein.  
Die Übernahme der Kosten weicht von Krankenkasse zu Krankenkasse ab. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, die Kostenübernahme vor Beginn des Kurses mit der Krankenkasse abzusprechen

**Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

### **Werden Sie jetzt aktiv Wir unterstützen Sie**

Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“ in der Gruppe fällt es leichter und macht viel Spaß.

Sie können Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig motivieren

Unsere Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet, Sie werden individuell begleitet und beraten.

### **Ihr Team der PAR Strausberg**

**Berliner Straße 83  
15344 Strausberg  
Telefon 03341/ 356 4714  
info@par-strausberg.de**

## Patienteninformation

### Rückenschule



**PAR**  
Strausberg

Physiotherapie & Ergotherapie

## Wenn der Rücken schmerzt

Bewegungsmangel, ungünstige Haltungen, dauerhafte oder einseitige Belastungen, führen häufig zu Rückenproblemen.

Vier von fünf Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens ein- oder mehrmals unter Rückenschmerzen.

Durch häufige Schmerzen können sich auch negative Einflüsse auf das psychosoziale Umfeld ergeben.

50% aller Anträge auf Frührente werden aufgrund von Wirbelsäulenerkrankungen gestellt.



## Das können Sie von uns erwarten

### Sie (er)lernen:

1. verständlich, Ihre Wirbelsäule und Ihr Bewegungssystem kennen,
2. Ihre Haltung zu fördern,
3. ökonomische und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen für die unterschiedlichsten Alltagstätigkeiten.

### Sie erhalten:

1. wertvolle Anregungen für die bessere Bewältigung von Arbeitsabläufen,
2. wichtige Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung.

### Sie erleben:

1. unterschiedliche Verfahren zur Stressbewältigung, wohltuende Entspannung und Stressreduktion,
2. Strategien zur Schmerzvermeidung und –bewältigung,
3. geeignete Trainingsmöglichkeiten.

## Wie geht's jetzt los??

Sie melden sich in unserer Praxis an und bekommen dort die Termine für den nächsten Kursbeginn.

### **Zur ersten Stunde bringen Sie bitte folgende Dinge mit:**

- bequeme Kleidung
- ein großes Badehandtuch
- zwei kleine Waschlappen (am besten Handschuhwaschlappen)

