

[Gutes für den Rücken](#)Gymnastik mit dem eigenen Körper für Wirbelsäulenerkrankte zur Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren und das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit

Zeit: 45 Minuten, **TN:** 15 Frauen und Männer, **Ort:** Turnhalle

Rückenschmerzen sind das häufigste Beschwerdebild in Deutschland und damit ein sogenanntes Volksleiden, an dem mittlerweile rund 70 Prozent der Bevölkerung leiden. Das rehabilitative Training fördert einerseits die Beweglichkeit der Wirbelsäule und hilft andererseits, die rumpfstabilisierenden Muskeln zu kräftigen. Die Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, das Bewusstmachen der Eigenverantwortlichkeit und das Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit geben den Teilnehmenden Sicherheit im krankheitsangepassten Lebensalltag.

Februar 2020