

ZURZACHCare

Rückentraining – Back For Work

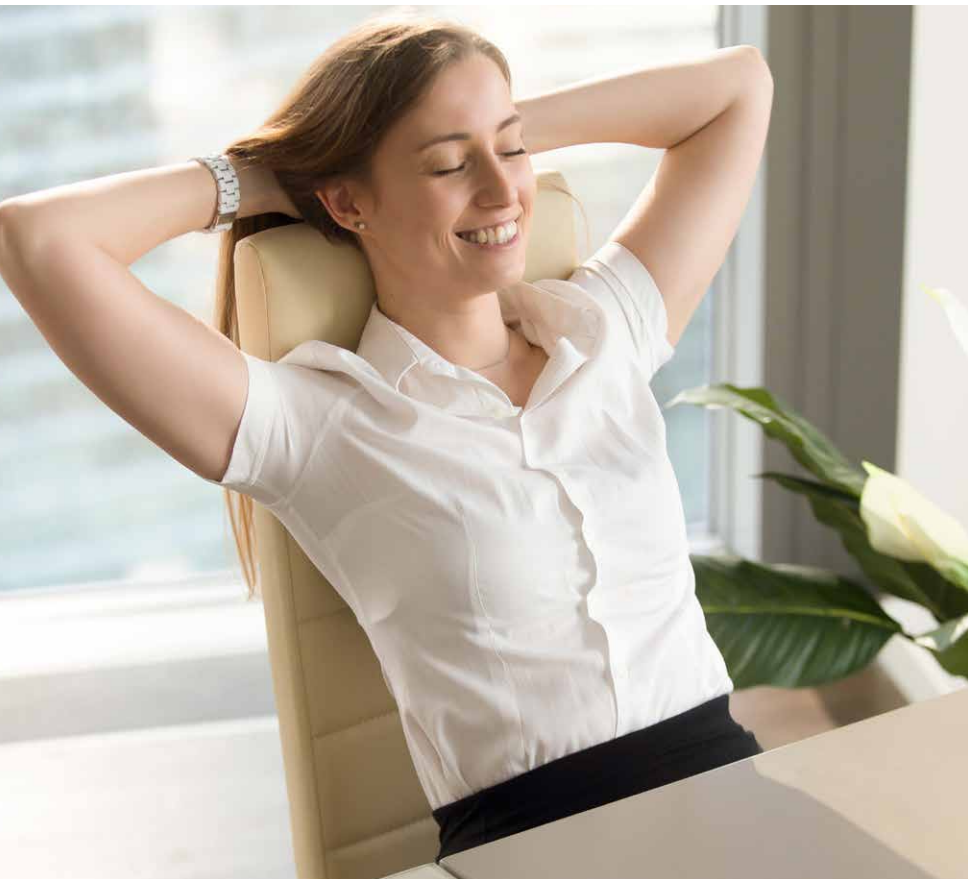
Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!



Stärken Sie Ihren Rücken

Unter fachlicher Betreuung lernen Sie, wie Sie am besten mit Ihrem Rücken im Alltag und bei der Arbeit umgehen, um vorzeitigen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Das Ziel der Rückentherapie ist es, die Wahrnehmung für eine aufrechte Körperhaltung sowie für eine optimale Sitzposition bei der Arbeit zu schulen. Letztere zeichnet sich durch eine Haltung aus, welche die natürliche Doppel-S-Form des Rückens unterstützt. Hierzu werden praktische und einfache Übungen angewendet, die gleichzeitig die Rückenmuskulatur kräftigen und die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessern.



**Gruppen-
therapie:** Dienstag: 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Donnerstag: 12.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Kursarten: Optimale Körperhaltung/Sitzposition

Dieser Kurs findet am **Dienstag** statt und umfasst:

- Kräftigung der stabilisierenden Rückenmuskulatur
- Wahrnehmungsübungen zur Stärkung der Wirbelsäule
- Erlernen einer optimalen Körperhaltung/Sitzposition

Mobilisation/Entspannung

Dieser Kurs findet am **Donnerstag** statt und umfasst:

- Entspannung des Körpers bei Alltagsstress
- Übungen zur aktiven Mobilisation der Wirbelsäule
- Verspannungen in Rücken- und Schultergürtelmuskulatur lösen
- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Kleidung: Sportschuhe, bequeme Kleidung, kleines Handtuch

Teilnahme: – Pro Gruppe max. 5 Teilnehmer (mindestens 2 Personen)

Kosten: – über eine ärztliche Verordnung
– Selbstzahler bezahlen CHF 210.00 pro 10er-Abonnement

Ort: ZURZACH Care Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen
The Circle 48, 8058 Zürich-Flughafen

Anmeldung: Bitte melden Sie sich über die zentrale Terminplanung von
ZURZACH Care an.
+41 56 269 51 52, badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch

Kursleitung: Frau Nadine Farradji, Physiotherapeutin B. Sc.



Ihr Weg zu uns



ZURZACHCare

Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen

The Circle 48

8058 Zürich-Flughafen

+41 43 816 10 90

flughafen.ambulant@zurzachcare.ch

zurzachcare.ch

Art. 19874/09.2021