

GENIUS®-Rückentraining

Das „Präventive GENIUS®-Rückentraining“ ist ein ganzheitliches Training, bestehend aus verschiedenen Übungen auf der Matte sowie Krafttraining an Geräten (max. 30 % des gesamten Kursumfangs) mit der Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention.

Die/Der Teilnehmende erlernt innerhalb der präventiven Maßnahme eine optimale Ausführung von Alltags- und Freizeitbewegungen und entwickelt eine neuromuskuläre Balance. Um die Nachhaltigkeit der präventiven Maßnahme zu sichern, steht das Erlernen von nicht gerätespezifischen Übungen, welche die Teilnehmenden im Anschluss an den Kurs zu Hause selbstständig durchführen können, im Mittelpunkt.

Zielgruppe	Der Kurs wendet sich an alle Beschäftigten der UME sowie an externe Interessenten ohne behandlungsbedürftige Erkrankung des Muskel-Skelettsystems.
Teilnehmerzahl	Teilnehmen können bis zu 10 Personen. Der Kurs wird ab 6 Anmeldungen eingerichtet.
Termin	auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie) Kurszeiten: montags von 16:30 - 17:30 Uhr oder donnerstags von 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	10 x 60 Minuten
Referent/in	Physiotherapeuten
Besondere Hinweise	Dieses Seminar kann von Beschäftigten der UME ausschließlich in der Freizeit besucht werden.

Informationen zu den Terminen und der Anmeldung erhalten Sie unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie).

Ort	Operatives Zentrum 1, Erdgeschoss, Physiotherapie Ambulanz
Kosten	Für Beschäftigte der UME beträgt die Teilnahmegebühr 110,00 €. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 129,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme wird von vielen Krankenkassen ein Teil der Kursgebühr erstattet.