

Präsenz

Starker Rücken - Mobiler Rücken (Kurs)

26.09.2023

18:00-19:00 Uhr und 19:00-20:00 Uhr

Ort: Verein für Herzsport und Bewegungstherapie e.V.
Gesundheitspark Trier, Engelstr. 31, 54292 Trier

Aus einem bunten Mix von Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken, sowie der Mobilisierung aller Bereiche der Wirbelsäule, können Sie hier verschiedene Übungen kennenlernen. Das bewusste Wahrnehmen des Körpers soll geschult werden, um langfristig Anspannungen und damit auch Verspannungen, vorzubeugen. Probieren Sie es aus!

- Gesundheitspark Trier

Präsenz

Abend der offenen Tür im ZAR Trier (Vorträge und Kurs)

27.09.2023 17:00-19:00 Uhr

Ort: ZAR Trier Zentrum für ambulante Rehabilitation,
Metternichstraße 6, 54292 Trier

17:00 – 17:30 Uhr Vortrag: Konservative Wirbelsäulen-therapie/Rehabilitation, Dr. Hans (Chefarzt Orthopädie ZAR Trier)

17:30 – 18:00 Uhr Vortrag: Operative Wirbelsäulen-therapie, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

18:00 – 18:30 Uhr Gymnastikgruppe Aktive Rückenschule, Ersan Miftari (stellv. Therapeutische Leitung ZAR Trier)

18:30 – 19:00 Uhr Vorstellung der Medizinischen Trainingstherapie, Kevin Artz

Lernen Sie die ambulante Rehabilitation im ZAR Trier bei einem Hausrundgang kennen.

- ZAR Trier GmbH und Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

INFORMATION

Die Vorträge und Kurse sind für alle Interessierten kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich unter
info@hausdergesundheit-trier.de oder
0651 - 436 22 17 an.

KONTAKT

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Orlt
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

Weitere Informationen unter www.hdg-trier.de.

MIT DER UNTERSTÜZUNG VON



GESUNDER RÜCKEN

GESUNDHEITSTAGE IN DER REGION TRIER

26.- 29.09.2023

Kostenlose Vorträge und Kurse



Verspannt, verdreht und überlastet: Kein anderer Bereich des Körpers bereitet so viele Probleme wie unser Rücken.

Doch 90 Prozent aller Rückenschmerzen müssen nicht sein und Betroffene können selbst sehr viel tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden und auch nicht wieder auftauchen.

Deshalb lädt das Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V. gemeinsam mit seinen Partner*innen vom 26. bis 29.09.2023 zu den kostenfreien Gesundheitstagen unter dem Motto „Gesunder Rücken“ ein. In Vorträgen und Kursen erhalten Sie interessante Einblicke, wie Sie Ihren Rücken gesund halten können.

Präsenz

Der gesunde Rücken – beweglich und beschwerdefrei (Vortrag)

27.09.2023 17:30-18:30 Uhr

Ort: Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports e.V., Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Rücken beschwerdefrei wird oder bleibt, dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Sie erhalten aktuelle Informationen zur Rückengesundheit, praktische Tipps, was Sie selbst gegen Rückenschmerzen tun können und die wichtigsten Übungen für zu Hause.
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Online

Der gesunde Rücken – beweglich und beschwerdefrei (Vortrag)

28.09.2023 11:00-12:00 Uhr

Beschreibung siehe oben
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Präsenz

Pilates 50+ mit Schwerpunkt Rücken (Kurs)

28.09.2023 16:15- 17:15 Uhr

Ort: Verein für Herzsport und Bewegungstherapie e.V. Gesundheitspark Trier, Engelstr. 31, 54292 Trier

In unserer Pilates-Stunde mit Schwerpunkt Rücken wird eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist angewendet. Pilates setzt als systematisches Körpertraining an einzelnen Muskeln oder Muskelpartien gezielt an, welche aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Diese Stunde ist für alle Fitnesslevel ab 50 Jahren geeignet.

- Gesundheitspark Trier

Hybrid

Gesund schlafen ohne Rückenschmerz (Vortrag)

29.09.2023 12:30-14:00 Uhr

Ort: Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports e.V., Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier

Wenn der Rücken am Morgen schmerzt, kann dies verschiedene Ursachen haben: das Bettsystem ist nicht optimal auf den Schlafenden abgestimmt/veraltet oder Stress sorgt für erhöhte Muskelspannung im Schlaf. Die Zuhörenden lernen in diesem „bewegten“ Vortrag wichtiges Hintergrundwissen für den Kauf von Matratze, Lattenrost und Kissen kennen, welche Schlafphasen der Mensch durchläuft, wie eine optimale „Schlafhygiene“ etabliert werden kann, welche Entspannungstechniken helfen können, die Muskelspannung im Rücken zu reduzieren und welche mobilisierenden Übungen bei Rückenschmerzen am Morgen praktiziert werden können.

- Daniel Schwieder, DaS-Körperkonzept

Hybrid

Schluss mit Homo Sitzicus – Gesunder Rücken im Büro (Vortrag)

29.09.2023 09:30-11:00 Uhr

Ort: Europäische Akademie des rheinland-pfälzischen Sports e.V., Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier

Die Arbeit im Büro und im Homeoffice beansprucht die Mitarbeitenden auf vielfältigste Art und Weise. Die Zuhörenden lernen in diesem „bewegten“ Vortrag die Funktion der Wirbelsäule und der Bandscheiben kennen, wie sie ihre Rückenmuskulatur langfristig gesund erhalten können und ihr Büro (ob im physischen Büro oder mobil) ergonomischer und rückenfreundlicher gestalten können.

- Daniel Schwieder, DaS-Körperkonzept

Präsenz

Rückengerecht durch den Alltag (Kurs)

29.09.2023

17:15-18:15 Uhr und 18:15-19:15 Uhr

Ort: Verein für Herzsport und Bewegungstherapie e.V. Gesundheitspark Trier, Engelstr. 31, 54292 Trier

Auf Sie wartet in dieser Stunde eine Mischung aus Rückengymnastik zum Mobilisieren und Kräftigen des Rumpfes, aber auch anderen Körperteilen wird Beachtung geschenkt, welche für die aufrechte Haltung und Rückengesundheit wichtig sind. Lernen Sie den Körper ganzheitlicher wahrzunehmen und profitieren Sie im Alltag durch ein regelmäßiges Training.

- Gesundheitspark Trier