

Tipps für einen schmerzfreien Rücken

- Vermeiden Sie stundenlanges und unbewegliches Sitzen im Büro oder vor dem Computer.
- Auch im Büro kann und sollte man sich bewegen: Nehmen Sie bei einem Etagenwechsel lieber die Treppe als den Fahrstuhl. Stehen Sie zwischendurch mal vom Schreibtisch auf.
- Arbeiten oder telefonieren Sie zwischendurch auch mal im Stehen. Machen Sie kleine Bewegungsübungen. Hierdurch wird nicht nur der Rücken entlastet, sondern auch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert.
- Gestalten Sie Ihre Mittagspause aktiv und machen nach dem Essen beispielsweise einen kurzen Spaziergang, bevor Sie zurück an den Schreibtisch gehen.
- Schaffen Sie einen Ausgleich zu monotonen und einseitigen Belastungen in Ihrem Alltag.
- Richtig durchgeführte und rüchenschonende Haus- und Gartenarbeit sind mit viel Bewegung verbunden und können dem Rücken gut tun. Passen Sie jedoch auf: Überbelastung kann zu Schmerzen führen.
- Fahren Sie Rad oder gehen Sie schwimmen.
- Betreiben Sie regelmäßig spezielle Rückengymnastik. Durch das regelmäßige Bewegungstraining wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Am besten macht man das Training unter fachgerechter Anleitung und Betreuung bei einem Physiotherapeuten. Dieser passt die Übungen an Ihre individuellen Erfordernisse an.
- Heben Sie schwere Gegenstände korrekt auf. Gehen Sie in die Knie, fassen Sie den Gegenstand (z. B. einen Kasten Mineralwasser) mit beiden Händen an, spannen Sie Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftig an und achten Sie darauf, den Gegenstand körpernah anzuheben. Somit entlasten Sie Ihren Rücken.
- Optimieren, beziehungsweise verringern Sie Ihr Körpergewicht.

Physio Laufamholz

Praxis für ganzheitliche
Physiotherapie

UNSER ANGEBOT

KLASSISCHE THERAPIE

- | Krankengymnastik am Gerät
- | Manuelle Therapie | Manuelle Lymphdrainage
- | Klassische Massage | Krankengymnastik
- | POWERSLING® Traktionstherapie
- | Wärmetherapie | Fango

ALTERNATIVE THERAPIE

- | Fußreflexzonen-therapie | Lomi Lomi Nui
- | Magnetfeldtherapie (iLifeSOMM®)
- | Slingtraining | Sportphysiotherapie
- | K-Active® Taping | Medizinische Fitness

TCM

- | Tuina Massage | Meridian Massage
- | Akupressur | Shén Dào Körperarbeit

Behandlungszeiten: Montag bis Samstag nach Vereinbarung

Terminvereinbarung: Per Telefon, E-Mail oder Vor-Ort (am Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr oder am Mittwoch von 15 bis 17 Uhr)

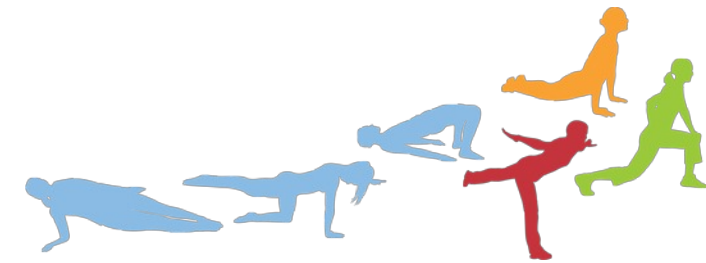
Brandstraße 26a | 90482 Nürnberg
Telefon: 0911/893 613 11 | Fax: 0911/893 733 03
E-Mail: praxis@physio-laufamholz.de
www.physio-laufamholz.de

POWERSLING®
... Therapie die Spass macht!



Physio Laufamholz

Praxis für ganzheitliche
Physiotherapie



Tag der Rückengesundheit

15. März 2014



Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes und kommen Sie in die Physio Laufamholz

Eine Aktion von

PHYSIO DEUTSCHLAND

Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.
www.physio-deutschland.de

Freitag, 14. März

Starker Rücken – offenes Herz

Tibetisches Yoga LuJong mit Florian Jacobs

Lu heißt „Körper“ und Jong heißt „Schulung“ und bezeichnet somit die mehr körperlichen Aspekte der tibetischen, buddhistischen und schamanischen Traditionen.

Im LuJong werden der Einfluss der Umgebung und der fünf Elemente, der Geisteshaltung und des Körpers und vor allem der Zusammenhang zwischen dem Atem und dem Geist-Körper einbezogen. Ähnlich wie beim Qigong und beim Yoga sind viele Übungen den Bewegungen der Tiere nachempfunden.

Als ganzheitliches System bedenkt das LuJong nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das geistige und emotionale Gleichgewicht.

Die LuJong-Übungen gehören zu den ältesten Bewegungssystemen der Welt und werden in verschiedenen Übungsfolgen gelehrt, die von sehr dynamischen Übungen bis hin zur Ruhe und Tiefenentspannung führen. Die Übungen konzentrieren sich auf bestimmte Körperregionen, Beschwerden und Körpersysteme gemäß der tibetischen Medizin. Bei den Übungen wird mit Körper, Stimme und mentalen Bildern gearbeitet.

**Mitmach-Kurs von
16.00 bis 17.00 Uhr**
Anmeldung erforderlich

Samstag, 15. März

Therapieangebote der neuen Zeit

10.30 Uhr
bis
14.30 Uhr

Wir hängen Sie auf! – Powersling-
Therapie, die Spaß macht

Bunte Bänder für einen gesunden
Rücken – Möglichkeiten mit Hilfe
eines K-Active-Tapes

Stressmessung* (Dauer: 15 Min.)

Verspannungen durch Stress und
Burnout – Entschweben Sie auf
dem iLifeSOMM und spüren Sie
die wohlige Infrarottiefenwärme
des iLifeFIR* (Dauer: 12 Min.)

Vortrag*

11.00 Uhr
bis
12.00 Uhr

**Rückenschmerzen aus der Sicht
einer Schmerztherapeutin**

Referentin: **Britta Renzi**
(Fachärztin für Anästhesie,
„Spezielle Schmerztherapie“,
Akupunktur und Naturheilverfahren)

Aktiv werden

12.30 Uhr

Der Rücken in Alltag – Tipps und
Tricks zum Heben und Bewegen

13.30 Uhr

Rückenfit – Kleine
Bewegungsübungen für
zwischen durch

Informationen

Veranstaltungsort

Alle hier aufgeführten Veranstaltungen finden in der **Physio Laufamholz** (Brandstraße 26a, 90482 Nürnberg) statt.

Kosten

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist **kostenfrei**.



Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen ist für manche Veranstaltungen eine Anmeldung notwendig. Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen, die mit einem Sternchen (*) gekennzeichnet sind an.

Anmeldung per Mail, Telefon oder in der Praxis:

E-Mail: praxis@physio-laufamholz.de

Telefon: 0911 / 893 613 11

Verlosung

Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlost die riLounge eine **10er-Karte** für iLifeSOMM mit iLifeFIR im Wert von 250 Euro.



**Das Team der Physio Laufamholz
freut sich auf Sie.**