

14. Gesundheitsschutz

14.10 VHS Rückenschule

Laufzeit 16 Min.

Hersteller und Herstellungsjahr:
Trommsdorf GmbH & Co., Alsdorf/1995

Inhalt: Die Ziele der „Rückenschule“.

Im Einzelnen will die „Rückenschule“

- durch richtiges – wirbelsäulengerechtes – Verhalten vorzeitigem Verschleiß vorbeugen,
- die Häufigkeit und Stärke von Rückenbeschwerden vermindern,
- Betroffenen bei dennoch auftretenden Beschwerden zeigen, wie sie sich am Besten verhalten und
- Schmerzen und bereits bestehende Wirbelsäulenschäden langfristig bessern.