

Seminarübersicht RV-Fit/IRENA

Montag

- 9⁰⁰ Psychologische und soziale Zusammenhänge von Rückenschmerzen
- 10⁰⁰ Schmerz als bio-psycho-soziales Phänomen
- 12⁰⁰ Resilienz und Gesundheit
- 13⁰⁰ Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisation
- 15⁰⁰ Schmerzvortrag
Dr. Talakar
(1x Monat: siehe Infotafel im EG)

Dienstag

- 9⁰⁰ Anatomie, Funktion und Degeneration großer Gelenke am Beispiel von Knie, Hüfte und Schulter
- 10⁰⁰ Wissenschaftliche Grundlagen zum (chronischen) Schmerz
- 12⁰⁰ Anatomie und Funktion der Wirbelsäule: Stabil und nicht fragil!
- 13⁰⁰ Der myofasziale Ansatz bei Rückenschmerzen

Mittwoch

- 9⁰⁰ Künstliche Gelenke (TEPS) am Beispiel Knie, Hüfte, Schulter und Sprunggelenk
- 10⁰⁰ Ursachen und Therapieempfehlungen bei chronischem Rückenschmerz
- 12⁰⁰ (Un-)gesunde Ernährung: Du bist was du (nicht) isst
- 13⁰⁰ Die "Neue Rückenschule": Bewegungen im Alltag – Kritische Betrachtung der Fakten

Donnerstag

- 10⁰⁰ Leben mit Endoprothesen im Alltag
- 12⁰⁰ Ernährung: Energiebilanz
- 13⁰⁰ Somatische Schmerztherapie

Freitag

- 9⁰⁰ Wissenschaftliche Grundlagen zum Thema Training: Warum wir trainieren müssen!
- 12⁰⁰ Sozialrechtliche Fragen (Reha, Rente, GdB)
- 13⁰⁰ Stressbewältigung und Resilienz 1

KURSPLAN IRENA/ RV-FIT

Montag

11⁰⁰ Walken 60 Minuten

11⁰⁰ Entspannung

14⁰⁰ Entspannung

16⁰⁰ Yoga

17⁰⁰ Pilates

18⁰⁰ Yoga 90 Minuten

Dienstag

**8⁰⁰ Funktionelles
Kräftigungstraining**

9⁰⁰ Walken 120 Minuten

11⁰⁰ Entspannung

12⁰⁰ Yoga

14⁰⁰ Entspannung

Mittwoch

10⁰⁰ Walken 60 Minuten

11⁰⁰ Entspannung

14⁰⁰ Entspannung

15⁰⁰ Yoga 90 Minuten

17⁰⁰ Yoga

18⁰⁰ Zirkeltraining

18:15 Yoga 90 Minuten

Donnerstag

8⁰⁰ Yoga

9⁰⁰ Walken 120 Minuten

9⁰⁰ Pilates

11⁰⁰ Entspannung

**12⁰⁰ Funktionelles
Kräftigungstraining**

14⁰⁰ Entspannung

17⁰⁰ Yoga 90 Minuten
Anfänger

18:30⁰⁰ Yoga 90 Minuten

Freitag

11⁰⁰ Entspannung

14⁰⁰ Entspannung