



W402-00162/11.06



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt** 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

**DAKGesundheitdirekt** 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

**DAKAuslanddirekt** 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

[www.dak.de](http://www.dak.de)

## DAK-Rückencoaching.

**DAK**

Unternehmen Leben



## Aktiv werden.

Rückenbeschwerden sind in Deutschland und anderen westlichen Industriestaaten zu einer der häufigsten Erkrankungen geworden. Etwa 85% hatten in ihrem Leben bereits einmal Rückenschmerzen. Bei 40% der Betroffenen treten die Schmerzen häufiger auf.

Es herrscht die weit verbreitete Meinung, dass Rückenbeschwerden im Wesentlichen auf Verschleißerscheinungen und Überlastung zurückzuführen sind. Dies ist aber nur in 5-10% der Fälle. Meist sind jedoch Bewegungsmangel, Unterforderung und psychische Belastungen für Rückenbeschwerden verantwortlich. Verunsicherung und Inaktivität führen in vielen Fällen zur Verschlimmerung und Chronifizierung. Viele aber kennen die Gründe nicht, die bei ihnen zu Rückenschmerzen führen. Denn in fast 100% der Fälle besteht eine vollständige Heilungschance. Es ist wichtig, aktiv zu werden und das Richtige zu tun. Wir wollen Ihnen dabei helfen, dass es Ihrem Rücken in Zukunft besser geht.

### Was ist das Besondere?

Das Präventionsprogramm der DAK baut auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Rückenschmerzen auf. Dabei steht der Grundsatz „**Fördern durch Fordern**“ im Mittelpunkt. Gezielte Übungen zur Kräftigung der wichtigen stabilisierenden Muskeln, spezielle Wahrnehmungsübungen und schnelle und effektive Entspannungsübungen bilden die Inhalte dieses neuen Konzepts.

Sie erfahren, dass Ihr Rücken ein unnachahmliches Bauwerk ist, dem es gut tut, wenn man ihn beansprucht und trainiert. Und vor allem werden Sie davon profitieren – weil Ihr Rücken und Ihre Wirbelsäule wieder lernen zu leben!

### Was soll erreicht werden?

Schwerpunkt des Programms ist die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auch Ihrem Rücken zugute kommt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre individuellen Situationen in Alltag, Beruf und Freizeit zu erkennen und vielfältige Möglichkeiten der Bewegung einzubauen.

Sie werden also Ihr eigener Rücken-Coach. Sie werden erfahren, was Ihr Rücken benötigt und werden entsprechende Übungen und Aktivitäten zur Förderung kennen lernen.

### Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder, der in ein gesundheitsorientiertes, schmerzfreies Leben starten möchte. Das Alter spielt keine Rolle. Auch überstandene Zeiten mit Rückenbeschwerden sind kein Hinderungsgrund. Zum Zeitpunkt des Kurses müssen Sie weitgehend schmerzfrei sein.

Falls Sie allerdings schon chronische Rückenschmerzen haben, ist der Kurs nicht für Sie geeignet. Hier gibt es individuelle Behandlungsmethoden, die Ihnen sicherlich besser helfen werden. Fragen Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt.



### Wo und wann finden Kurse statt?

Diese Fragen beantwortet Ihnen Ihre DAK-Geschäftsstelle vor Ort gern. Rufen Sie an oder kommen Sie einfach vorbei.

### Dauer und Kosten

Das Kursprogramm dauert 10-12 Stunden. In der Regel findet pro Woche eine Kursstunde von 60-90 Minuten statt.

Die DAK unterstützt Ihre Aktivitäten mit einem Zuschuss zu den Kurskosten von 80%, maximal 75 Euro. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme.