

Rückenschule

Als Rückenschule werden Kurse und Bücher bezeichnet, die Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen vermitteln.

Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die [Wirbelsäule](#) zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Neben den regelmäßigen Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert. Einer der Mitbegründer der Rückenschulbewegung war [Hans-Dieter Kempf](#).

Rückenschule für Kinder

Bewegungsmangel, störende Umwelteinflüsse, schwere Schulranzen, falsche Sitzhaltung, Computerspiele- die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig. Dieser Kurs soll Kindern erleichtern, es mit rückenfeindlichen Problemen des Alltags aufzunehmen.

Körperbewusstsein, Bewegungskoordination, richtige Haltung- ob in der Schule, zu Hause oder beim Spiel- werden vermittelt.

Dabei geht es darum, den Kindern auf spielerische Weise einen natürlichen Umgang mit ihrem Körper und besonders dem Rücken zu zeigen und so Haltungsschäden vorzubeugen.