

Nutzen Sie unsere Kompetenz für

- Ihre Physiotherapie (Krankengymnastik (KG))
- Ihre persönliche Gesundheitsbildung
- Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung
- Ihre Gesundheitsförderung in Lebenswelten, wie z. B. Gesunde Kita und Gesunde Schule
- Ihre Gesundheitsförderung in der Kommune/im Stadtteil
- Präventionskurse für Ihre Zielgruppe in Ihren Räumen
- Physiotherapeutisches Gesundheitscoaching in Prävention und Rehabilitation
- weitere Infos finden Sie unter:
www.rueckenstark-hannover.de

Gesundheits  förderung
rü c k e n : s t a r k

Prävention
Physiotherapie

kompetent

sinnvoll

machbar

Gesundheits  förderung

rü c k e n : s t a r k

Andrea Näther-Kujawa
Inhaberin

Prävention
Physiotherapie

Telefon 05042 5081581
Anschrift Davenstedter Str. 100 · 30453 Hannover
E-Mail info@rueckenstark-hannover.de
Internet www.rueckenstark-hannover.de

Gesundheit wird von Menschen
geschaffen und gelebt,
dort, wo sie spielen, lernen,
arbeiten und lieben.

Ottawa-Charta 1986, WHO

www.rueckenstark-hannover.de

Unsere Philosophie

Rückenstark-Hannover hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen jeden Alters auf dem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten, Ressourcen aufzuzeigen und vor Krankheiten zu schützen. Dabei nutzen wir den Zugang zum einzelnen Menschen über Physiotherapie, zertifizierte Gesundheitskurse (Präventionskurse) und Training mit dem PhysioCoach® und bieten Ihnen Gesundheitsförderung im Betrieb, Kita, Schule und Projekten.

Als PhysiotherapeutInnen und GesundheitswissenschaftlerInnen sind wir Experten für Bewegung, Be-



motivierend



handlung, Entspannung und Training und arbeiten für Ihre nachhaltige Gesundheitsbildung mit Sportvereinen und Fitnessstudios zusammen.

Inhaberin Andrea Näther-Kujawa

- Physiotherapeutin und Motopädagogin
- PhysioCoach® und Entspannungstrainerin
- Projektleiterin mit IHK-Zertifikat (2019)
- Referentin der AG Prävention von Physio-Deutschland (Berufsverband der Physiotherapeuten)

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und bin gerne für Sie da!

Unsere Kursorte

- Therapie- und Trainingszentrum, Davenstedter Str. 100, 30453 Hannover
- Sporthalle der Grundschule Eichendorffschule, Fröbelstr. 3a, 30451 Hannover
- TSV-Victoria-Linden, Fösseweg 5, 30453 Hannover

Präventionskurse

(anerkannt bei den gesetzlichen Krankenkassen)

Unsere Kurse für mehr Schwung für Körper und Geist:

Die Neue Rückenschule (nach KddR)

Für Bewegungs-, Trainings- und Wiedereinsteiger, die grundlegendes Wissen und praktisches Verhalten für einen bewegten, entspannten und sportlichen Alltag erwerben möchten. In unseren Kursen vermitteln wir individuell in Zielgruppen körperliches und sportliches Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen erlebbar und verständlich. In der Neuen Rückenschule kann jeder mitmachen, der sich mehr, sinnvoll und individuell passend bewegen, trainieren und entspannen möchte. Jeder kann hier mitmachen!

10 x 90 Minuten, EUR 159,-

Unsere Rückenschulen gibt es sortiert nach Zielgruppe: Nur für Männer, nur für Frauen, nur für Kinder, gemischte Gruppen für Sporteinsteiger, für mehr Schmerz- und Stressbewältigung, für mehr körperliche Leichtigkeit, für Senioren u.v.m. – mehr Infos: <https://www.rueckenstark-hannover.de/praevention/aktuelle-kurse>

Rückenstark-Fitness – für Fortgeschrittene

Rückenstark-Seniorenfitness

sind Möglichkeiten, erlerntes Trainingsverhalten aus der Rückenschule (siehe oben) fortzusetzen.

Gesund laufen lernen – für Laufanfänger und mit etwas Erfahrung...

Laufen, Walken, Outdoor-Sport an der frischen Luft mit Trainingsplan zur Stärkung von Fitness und Immunsystem. Das 'Laufenlernen' wird leicht gemacht durch hilfreiche Wissens- und Technikvermittlung und die Motivation durch die Gruppe.

10 x 90 Minuten, EUR 159,-

fröhlich



stärkend



Unsere Kurse für Entspannung und ein leichteres Leben:

Autogenes Training nach Schultz

Entspannungskurs zur Stressbewältigung und zur Vorbeugung psycho-somatischer Erkrankungen

8 x 60 Minuten, EUR 109,-

Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson (PMR)

8 x 60 Minuten, EUR 109,-

Physio-Relax und 'Gelassen und sicher im Stress'

Stressbewältigung nach Kaluza

12 x 90 Minuten, EUR 169,-