

Kassel, den 10. März 2021

Rückenschule

LKK übernimmt Kosten für ausgewählte Kurse

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) darauf hin, dass sie als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) unter anderem auch die Kosten für Rückenschulkurse übernimmt.

Die LKK möchte die Bewegung ihrer Versicherten allgemein fördern und gewährt ihnen daher Maßnahmen zur Reduzierung von Bewegungsmangel und zur Verringerung gesundheitlicher Risiken durch gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Die angebotenen Gesundheitskurse sind auf der Internetseite der SVLFG unter www.svlf.de/gesundheitskurse-finden zu finden.

Auch der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) rät dazu, die Rückengesundheit zu fördern und gibt in diesem Zusammenhang folgende Tipps:

- Vermeiden Sie Stress, denn er erhöht die Muskelspannung.
- Trainieren Sie Ihre Muskeln und Faszien regelmäßig.
- Wechseln Sie möglichst oft Ihre Körperhaltung.
- Heben und Tragen Sie rückenfreundlich.
- Halten Sie Balance zwischen Belastung und Erholung. Dauerbelastung verspannt die Muskeln.
- Bleiben Sie bei Rückenbeschwerden locker.
- Gestalten Sie Ihr Umfeld ergonomisch.
- Treiben Sie regelmäßig Gesundheitssport.
- Bleiben Sie achtsam und entspannt.



Der diesjährige Tag der Rückengesundheit steht unter dem Motto „Kein Bock auf Rücken? Entdecke Rückenschule 2.0!“. Informationen hierzu finden sich auf seiner Internetseite des BdR unter www.bdr-ev.de.

SVLFG

