



## Sechs gute Gründe die MRT Rückenschule Plus zu besuchen

- 1 Sie erhalten aktuelle Informationen zum Thema Rückenschmerz aus erster Hand.
- 2 Alle Informationen sind so aufbereitet, dass Sie diese ohne medizinische Grundkenntnisse gut verstehen und zu Hause nachlesen können.
- 3 In der sehr kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer) werden alle Übungen dem jeweiligen Leidens- und Leistungsstand der Teilnehmer bestens angepasst.
- 4 Sie bekommen klare Handlungsalternativen, um eine Chronifizierung von Schmerzen zu vermeiden.
- 5 Ganz praxisnah werden Ihnen die wichtigsten Rücken-, Nacken- und Bauchmuskelübungen gezeigt und Sie erhalten als Gedächtnisstütze ein nutzbringendes Handout.
- 6 Gerne geben wir Ihnen kompetente Antworten auf individuelle Fragen, denn gute Information ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Handeln.

$$1+3=4$$

## Kontakt MRT Rückenschule Plus

Im Gesundheitszentrum „Altes Badehaus“  
Dr. Rüdiger Fiehn

Luisenstraße 16  
53604 Bad Honnef

Mail: [post@rueckenschule-badhonnef.de](mailto:post@rueckenschule-badhonnef.de)  
Telefon: 02224 – 96 70 63

Neu

## MRT RÜCKENSCHULE PLUS

Die neue Rückenschule mit einem Plus an Leistung

ABC

7x7



MRT RÜCKENSCHULE PLUS

★ ★ ★ ★ ★



MRT Rückenschule Plus

Dr. Rüdiger Fiehn

Luisenstraße 16

53604 Bad Honnef



# Die neue Rückenschule

## mit einem Plus an Leistungen

Seit nunmehr fast 15 Jahren gilt das MRT Rückenzentrum Bad Honnef als die Institution und Anlaufstelle, wenn es um die erfolgreiche und dauerhafte Beseitigung von Rücken- und Nackenschmerzen geht. Mit mehr als 100.000 Therapietrainingsstunden haben wir in dieser Zeit vielen Bürgern bei der Beseitigung ihrer Rückenschmerzen erfolgreich geholfen. Neben diesem bewährten Konzept einer optimalen Trainingstherapie zum muskulären Aufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ([www.rueckentraining-badhonnef.de](http://www.rueckentraining-badhonnef.de)) geben wir Ihnen nun auch die Möglichkeit von unseren Erfahrungen auf neue Art zu profitieren. Erstmals bieten wir Ihnen eine neue Rückenschule mit professioneller Kurskonzeption an.

Rückenschulen sind seit Langem etabliert, weit verbreitet, fachlich anerkannt und werden von den Krankenkassen bezuschusst. In früheren Jahren war oftmals die Qualität der einzelnen Kurse unzureichend, so dass die Krankenkassen 2008 Richtlinien erlassen haben (KdR), die zu einer verbesserten Kursqualität führen. Auf Grundlage dieser Richtlinien bieten wir Ihnen unsere neue Rückenschule an, erweitert um ein zusätzliches Plus an Leistungen.

## Fakten

Die MRT Rückenschule findet in Kleingruppen bis maximal 8 Teilnehmer statt. Nur so ist gewährleistet, dass auch auf die einzelnen Bedürfnisse jedes Teilnehmers individuell eingegangen werden kann. Alle Kursleiter (Physiotherapeuten und Sportlehrer) sind auf das von der Krankenkasse anerkannte KdR-Kursmanual geschult worden. Der Kurs wird als geschlossener Block einmal wöchentlich durchgeführt. Die insgesamt 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Die Kursgebühr von 195 Euro wird mit der Anmeldung fällig. Der Kurs wird – bei regelmäßiger Teilnahme – entsprechend des §20 Abs. 1 SGBV, von fast allen Krankenkassen bezuschusst, in der Regel mit 70 Euro bis 125 Euro.

Auf unserer Internetseite finden Sie die Kursdaten:  
[www.rueckenschule-badhonnef.de](http://www.rueckenschule-badhonnef.de)

# Die Inhalte

## Unsere Erfahrung zu Ihrem Vorteil



Dr. Rüdiger Fiehn

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit der erfolgreichen Beseitigung von Rückenschmerzen wissen wir sehr genau, wo „der Schuh drückt“ und haben all unsere Kompetenz in die Kurskonzeption eingebracht. Die Inhalte der MRT Rückenschule Plus sind zu 100% an Ihren Bedürfnissen orientiert. Aufbauend auf das umfangreiche KdR-Kursmanual bieten wir Ihnen in jeweils 10 Kursstunden zusätzlich zu Beginn einen kleinen Vortrag zu rückenrelevanten Themen an, um anschließend mit praktischen Übungen die Vitalität Ihres Rückens zu verbessern. Die Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Vortrages ist ebenso selbstverständlich, wie eine bebilderte Übungssammlung der in den einzelnen Kursstunden erprobten Übungen. Damit sind Sie optimal gerüstet, um Ihren Rückenschmerzen erfolgreich zu begegnen und gut genug informiert, um im partnerschaftlichen Verhältnis gemeinsam mit Ihrem Arzt die bestmögliche Therapie für Sie zu finden.

## Themenauswahl

### + Rückenerkrankungen

Wie entstehen Rückenschmerzen und wie kann ich mich davor schützen? Was ist z.B. ein Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Stenose, Skoliose, Osteoporose, .... Wie kann mein Arzt mir helfen und wie helfe ich mir selbst? Welche Maßnahmen helfen im Akutfall, wenn die Schmerzen dann doch zu stark werden?

### + Trainingsgrundlagen auch für zu Hause

Wie funktioniert eigentlich ein effektives Muskeltraining? Wie kann ich ganz speziell die wichtigsten Rückenmuskeln trainieren? Wie variere ich mein Training, wenn ich zusätzlich auch andere Begleiterkrankungen, z. B. Hüftprothese, Knieverletzungen, Herzerkrankungen, u.ä. habe? Welche Übungen sind für mich zu Hause am besten? Wie trainiere ich effektiv die Bauchmuskulatur, ohne meinem Rücken oder Nacken zu schaden? Welche Kleintrainingsgeräte unterstützen mich dabei sinnvoll?

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit der erfolgreichen Beseitigung von Rückenschmerzen wissen wir sehr genau, wo „der Schuh drückt“ und haben all unsere Kompetenz in die Kurskonzeption eingebracht. Die Inhalte der MRT Rückenschule Plus sind zu 100% an Ihren Bedürfnissen orientiert. Aufbauend auf das umfangreiche KdR-Kursmanual bieten wir Ihnen in jeweils 10 Kursstunden zusätzlich zu Beginn



## Anmeldung

### MRT Rückenschule Plus

Hiermit melde ich mich verbindlich für die MRT Rückenschule Plus an:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Wochentag ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So  
Uhrzeit \_\_\_\_\_ Start (Datum) \_\_\_\_\_

Sollte dieser Kurs schon belegt sein, so könnte ich auf folgende Kurse ausweichen:

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Derzeit werde ich ärztlich wegen Rücken- oder Nackenschmerzen behandelt:

Ja ☐ Nein ☐

Rückenschmerzen (Durchschnitt der letzten Woche)

keine

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

sehr stark

Nackenschmerzen (Durchschnitt der letzten Woche)

keine

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

sehr stark

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_