

## KOSTEN DES RÜCKEN-WOCHENENDES

### 130,00€ SEMINARKOSTEN

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

### DOPPELZIMMER KOMFORT

inkl. Frühstück 155,00 €/Nacht  
in Einzelbelegung 109,00 €/Nacht

### DOPPELZIMMER DELUXE

inkl. Frühstück 175,00 €/Nacht  
in Einzelbelegung 119,00 €/Nacht

### FAMILIENZIMMER

inkl. Frühstück für 2 Personen 145,00 €/Nacht  
in Einzelbelegung 99,00 €/Nacht

Aufgrund der Gruppenreservierung gewährt Ihnen das Hotel NEUE HÖHE 5% Rabatt bei der Zimmerreservierung.

Beim Abendessen erwartet Sie eine regionale Genießerküche des Restaurants „Zur Neuklingenberg Höhe“ – Gesundheit und Ausgewogenheit haben Vorrang.

## LOCATION

### HOTEL NEUE HÖHE

Neuklingenberg 11 |  
D-01774 Klingenberg  
Telefon: +493520250900  
Mail: [info@neuehoehe.de](mailto:info@neuehoehe.de)  
[www.neuehoehe.de](http://www.neuehoehe.de)

## WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeutin und Präventionstrainerin stelle ich für meine Kursteilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.



*Sie haben Fragen  
zur Rücken-  
Reise? Schreiben  
Sie mir gern oder  
rufen  
Sie mich an.*

TELEFON: 0172 7532991  
MAIL: [kontakt@bewegungsraum-dresden.de](mailto:kontakt@bewegungsraum-dresden.de)  
WEB: [www.bewegungsraum-dresden.de](http://www.bewegungsraum-dresden.de)

## SCHENKEN SIE IHREM RÜCKEN AUFMERKSAMKEIT

*Rücken-Reise*



## EIN WOCHENENDE RUND UM UNSEREN „RÜCKEN“

Wie oft lesen wir in Magazinen, dass Rückenleiden in Deutschland eine der Volkskrankheiten Nummer eins sei. Laut Robert Koch-Institut (RKI) leiden etwa 70 bis 85 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, etwa ein Drittel der Patienten sogar unter chronischen Schmerzen.

Ich weiß, wie hektisch der Alltag sein kann. Auch ich muss mich immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, sich um den eigenen Körper zu kümmern. Damit Sie sich diese Zeit ganz aktiv nehmen können, lade ich Sie auf eine kleine gemeinsame „Rückenreise“ ein.

### DER RÜCKEN UND SO VIEL MEHR

Gönnen Sie sich ein ganzes Wochenende Liebe und Aufmerksamkeit für Ihren Rücken – er hat es verdient. Wir lernen, wie wichtig unser Rücken für unser Wohlbefinden ist und ich zeige Ihnen Übungen aus verschiedenen Trainingsmethoden, die Ihrem Rücken im Alltag Stabilität verleihen und Schmerzen vermeiden können.



## RÜCKEN-WOCHENENDE – WIE WIRD ES ABLAUFEN?

Das Rücken-Wochenende gibt einen Rahmen vor und lässt gleichzeitig sehr viel Raum für eigene Unternehmungen. Es ist für jede Erfahrungsstufe geeignet – im Zentrum steht das Innehalten und das Sammeln von Erfahrungen, die in den Alltag mitgenommen werden können.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

## Freitag

**Ab 15.30 Uhr  
16.45-17.30 Uhr**

Anreise und Zimmerbezug  
Begrüßung, Ankommen  
Einführung: Was ist meine gesunde Haltung? Was kann ich für meinen Rücken im Alltag tun?

**17.30-19.00 Uhr**

Praxiseinheit: Rückenübungen für den Alltag

**19.00-21.00 Uhr**

gemeinsames Abendessen

## Samstag

**08:00-09:00 Uhr**

Start in den Tag mit aktivierenden Übungen für den Rücken aus dem Pilates

**09:00-10:00 Uhr  
11:00-12:30 Uhr**

gemeinsames Frühstück  
Nordic Walking als Ausgleichsübungen zum Berufsalltag (für all diejenigen, die möchten), je nach Wetter auch eine große Wanderung

**12:30- 16:30 Uhr**

Freizeit (Zeit für Massagen, Wellness, Sauna und Spaziergänge)

**16:30-18:00 Uhr  
18:00-20:00 Uhr  
20:00-21:00 Uhr**

Praxis: Übungen für den Rücken  
gemeinsames Abendessen  
Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training zu Ausgleich

## Sonntag

**08:00-09:00 Uhr**

Start in den Tag mit Faszientraining für den Rücken

**09:00-10:00 Uhr  
11:00-12:00 Uhr**

gemeinsames Frühstück  
Übungen für zu Hause und für den Berufsalltag

**13:00 Uhr**

Ende des gemeinsamen „Rücken“-Wochenendes

## EIN MIX AUS TRAININGSMETHODEN

Das Wochenende ist geprägt von einem Mix aus Übungen, die ich aus meiner jahrelangen Erfahrung mitbringe. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Sie mit den Übungen neue Rituale für sich erlernen, die Sie dann in Ihren Alltag integrieren können. Wir wollen Entspannungsphasen für den Körper schaffen, die auch am Arbeitsplatz anwendbar sind.

Neben meiner jahrelangen Erfahrung mit den Trainingsmethoden der Rückenschule bringe ich außerdem mein Wissen über Pilates und Faszientraining mit. Denn obwohl es im Kern um den Rücken geht, ist das Trainieren der Körpermitte für einen gesunden Rücken entscheidend.

Sie müssen keine Sorge haben – jede Erfahrungsstufe ist herzlich willkommen und im kleinen Kreis passen wir die Übungen an Ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse an. Wir wollen gemeinsam Übungen kennenlernen, ausprobieren und schauen, wie Sie das Erlernte bestmöglich in Ihren Alltag integrieren können.



## AKTUELL GEPLANTE RÜCKEN-REISE

05.04. – 07.04.2024

