



Praxis für Physiotherapie  
Sandra Raab

**Physio.  
Therapie.  
Prävention.**

Liebe Patienten, Gäste und Interessenten,  
herzlich heiÙe ich Sie - auch im Namen meines  
Teams - bei uns in der Praxis willkommen!

Seit nunmehr 16 Jahren ist es  
unser Anspruch, Ihnen in Ihren  
Anliegen stets freundlich, kompetent und zuverlässig zu be-  
gegnen. Wir hoffen, dem auch  
mit der Ihnen nun vorliegenden In-  
formation zur **Neuen Rücken-  
schule nach KddR** gerecht zu  
werden. Sprechen Sie uns an!  
Wir beraten Sie gerne, auch zu unserem weiteren  
Praxisangebot.



Zudem freuen wir uns über jede kritische und konstruktive Anregung von Ihnen, denn auch wir sind leider nicht immer perfekt und lernen stets dazu!  
**Denn: Unser Einsatz gilt Ihrer Gesundheit!**

Es grüÙt Sie herzlich, Ihre

**Hindemithstraße 29  
55127 Mainz-Lerchenberg**

**Telefon (06131) 75 74**

**www.physio-raab.de  
info@physio-raab.de**



## Die Neue KddR Rückenschule

**Die Neue Rückenschule nach KddR** (Konföderation der deutschen Rückenschulen) beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz, um für die Hauptursachen von Rückenproblemen nachhaltige Lösungsansätze zu bieten. Grundlage sind Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien, die die Ursachen von Rückenproblemen im Zusammenspiel von psychischen Faktoren sowie besonderer körperlicher Belastungen sehen. Die neuen Methoden zielen darauf ab, die Teilnehmer zu regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen zu animieren. Das Training besteht aus funktionellen Übungen mit und ohne Kleingeräte (Bälle, Bänder, Seilen, etc.).



**Dauer und Frequenz:** Ein Kurs erstreckt sich über 10 Termine. Eine Trainingseinheit dauert 45 Minuten. Trainiert wird einmal pro Woche.

**Kurstermine:** Das Kursangebot richtet sich nach der Anzahl angemeldeter Kursteilnehmer. Erfragen Sie bitte unser derzeitiges Terminangebot.

**Gruppengröße und Teilnehmer:** Die Kurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 6-8 erwachsenen Trainierenden statt.

**Kosten:** Die Preise entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste. Ihre gesetzliche Krankenkasse bezuschusst Ihre erfolgreiche Teilnahme mit bis zu 80%. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

