

# **Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"**

**Beitrag von „Wollsocken“ vom 13. April 2016 11:46**

Ein spezielles Thema, das mir spontan einfällt (weil ich selber davon betroffen bin ...) sind "Rückenschmerzen". In den meisten Fällen sind hier nämlich muskuläre Verspannungen und/oder schlicht Bewegungsmangel die Ursache. Leider rennen immer noch viel zu viele Leute zum Orthopäden und lassen sich dort irgendwelches wüstes Zeug spritzen. Ich wette, Du findest mehrere Lernende im Kurs, die damit schon mal selbst konfrontiert waren oder zumindest im näheren Umfeld jemanden kennen, der damit Probleme hat. Da gibt es sicher Filmmaterial bei Youtube, das man schauen kann, sie können selber recherchieren und vllt. sogar individuelle Übungspläne aufstellen und im Selbstversuch rausfinden, dass oft schon einfache Übungen, die man nur regelmässig machen muss, enorme Verbesserung bringen. Gehört auch Ernährung mit zum Inhalt des Kurses?