

REHA-ÜBUNGEN

NACH DER KUR



ROYAL SPA
KURHOTELS & RESORTS

1995 30 2025

Gesundheit im Gleichgewicht



Wir haben nur eine Gesundheit, deshalb sollten wir sie regelmäßig pflegen, um vital zu bleiben.

Wir glauben, dass Ihnen diese Broschüre sowie unsere ZEHN GEBOTE bei der Verbesserung Ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit helfen können.

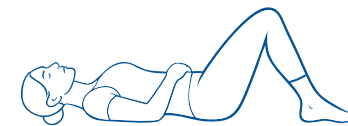
Wenn Sie nach der Rückkehr aus dem Kuraufenthalt weiter trainieren möchten, nutzen Sie diese Broschüre mit Reha-Übungen.

ÜBUNGSPLAN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

I. Rückenlage

1) Der Kopf ist leicht unterlegt, die Beine angewinkelt, die Arme lose auf den Bauch gelegt.

- Tief in den Bauch einatmen (beim Einatmen bläst sich der Bauch auf und beim Ausatmen flacht er ab)
- Dies mindestens 10x wiederholen
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken



2) Der Kopf ist leicht unterlegt, die Beine sind gestreckt und die Arme liegen neben dem Körper.

- Die Fußspitzen zum Körper ziehen, eine Weile halten, dann durchdrücken und schließlich lockern
- Mindestens 10x wiederholen
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken
- Bauch- und Gesäßmuskeln spannen
- Regelmäßig atmen, den Atem nicht einhalten



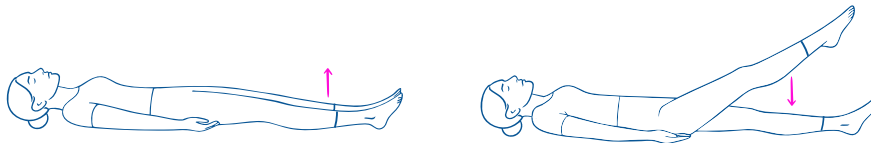
3) Der Kopf ist leicht unterlegt, die Beine gestreckt, die Füße im rechten Winkel aufgestellt, die Arme liegen mit den Handflächen nach oben neben dem Körper.

- Abwechselnd das rechte und linke Bein in Richtung Bauch anwinkeln
- Beim Hochziehen des Beins ausatmen und beim Ablegen zurück auf die Matte einatmen
- Jedes Bein mindestens 5x anwinkeln
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken
- Regelmäßig atmen, den Atem nicht einhalten



4) Der Kopf ist leicht unterlegt, die Beine gestreckt, die Füße im rechten Winkel aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper.

- Abwechselnd das gestreckte linke und rechte Bein zur Decke anheben
- Beim Anheben des Beins ausatmen und beim Ablegen zurück auf die Matte einatmen
- Mit jedem Bein mindestens 5x
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken
- Regelmäßig atmen, den Atem nicht einhalten



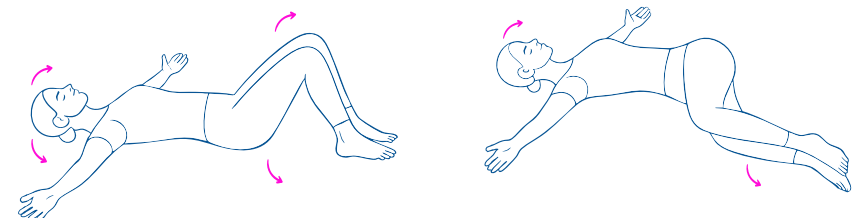
5) Der Kopf ist leicht unterlegt, die Beine angewinkelt, die Arme liegen mit den Handflächen nach oben neben dem Körper.

- Beim Einatmen das Gesäß spannen und das Becken und den unteren Rücken ein Wirbel nach dem anderen langsam anheben, oben etwas verweilen
- Ausatmen und dabei zuerst den Rücken, einen Wirbel nach anderem, dann das Becken ablegen und am Ende die Spannung im Gesäß lösen
- Mindestens 10x wiederholen
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken
- Regelmäßig atmen, den Atem nicht einhalten



6) Beine angewinkelt, Füße leicht voneinander entfernt auf der Matte, Arme mit Handflächen nach oben zur Seite ausgestreckt.

- Nun den Kopf zur Seite drehen und dabei gleichzeitig die angewinkelten Beine zur anderen Seite drehen
- Die Bewegung zur anderen Seite wiederholen
- Mindestens 5x auf jeder Seite wiederholen
- Dabei aufpassen, dass sich die Wirbelsäule nicht durchbiegt - die untere Wirbelsäule in die Matte drücken
- Regelmäßig atmen, den Atem nicht einhalten

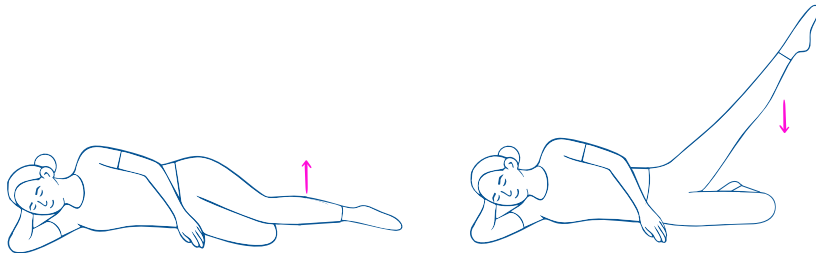


II. Seitenlage

Das untere Bein anwinkeln, das obere Bein ist gestreckt, der Fuß im rechten Winkel. Bauch- und Gesäßmuskeln festigen. Den unteren Arm im Ellenbogen anwinkeln und unter den Kopf legen, der obere Arm liegt lose am Körper (oder kann auf der Matte vor dem Körper abgestützt werden - besseres Gleichgewicht).

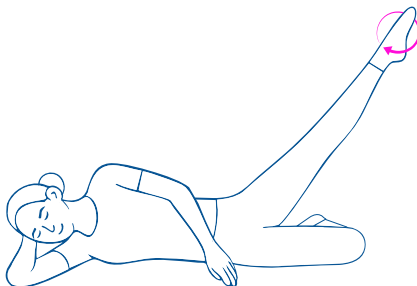
7) Das gestreckte (obere) Bein anheben und langsam wieder nach unten ablegen.

- Mindestens 5x auf jeder Seite wiederholen
- Regelmäßig atmen



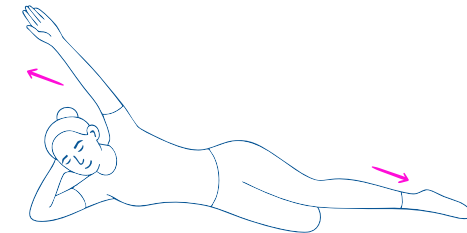
8) Mit dem gestreckten Bein nacheinander auf beiden Seiten kleine Kreise zeichnen.

- Auf jeder Seite mindestens 3x wiederholen (nicht bis zur Ermüdung)
- Regelmäßig atmen



9) Den oberen Arm seitlich neben dem Kopf ausstrecken und in die Länge ziehen, gleichzeitig in die Ferse des oberen Beins drücken (mit Fußspitze abgestützt).

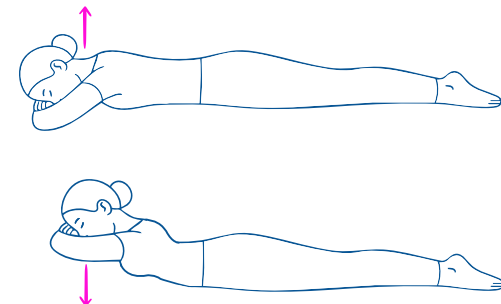
- Eine Weile halten und dann lockern
- Oberkörper und Arme und Beine sind in einer Linie
- Mindestens 5x auf jeder Seite wiederholen
- Regelmäßig atmen



III. Bauchlage

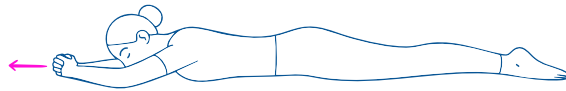
10) Der Kopf liegt mit der Stirn auf den Händen.

- Beim Einatmen die Arme mit dem Kopf anheben und beim Ausatmen wieder auf der Matte ablegen
- Erneut die Arme und den Kopf anheben, den Kopf mit den Armen nach rechts drehen, wieder zur Mitte zurückkehren und den Kopf ablegen. Das Gleiche zur anderen Seite wiederholen
- Die Übung mindestens 5x zu jeder Seite ausführen



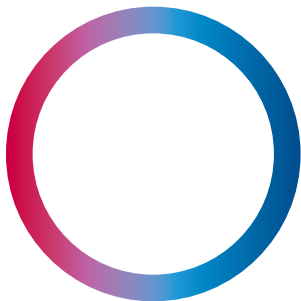
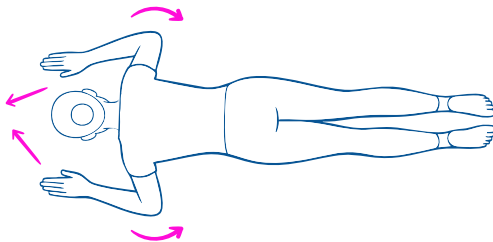
11) Der Kopf liegt mit der Stirn auf der Matte oder ist angehoben, bildet aber immer mit dem Körper eine Linie, ist nicht nach hinten gebeugt. Die Arme sind am Kopf entlang ausgestreckt.

- Mit den Fingern die Hände verflechten und so weit wie möglich nach vorne herausziehen - die Ellenbogen sind gerade und die Handflächen nach außen gedreht
- Nach kurzem Strecken folgt eine kurze Lockerungsphase



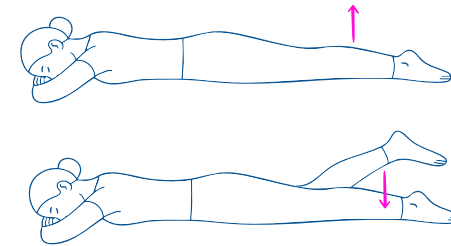
12) In Bauchlage trocken „Brustschwimmen“. Der Kopf liegt mit der Stirn auf der Matte oder ist angehoben.

- Die Übung langsam ausführen
- Immer eine kurze Lockerungspause
- Die Beine nicht anheben
- Mindestens 5x wiederholen



13) Der Kopf liegt mit der Stirn auf den Händen. Die Beine sind gestreckt, die Füße sind mit den Spitzen auf der Matte abgestützt.

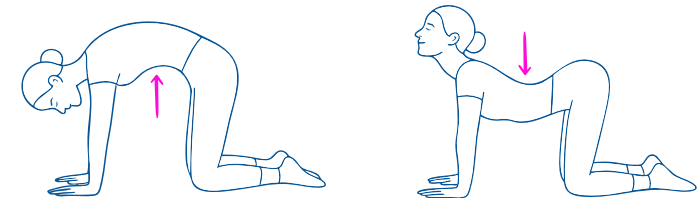
- Das Gesäß spannen und ein Bein leicht anheben. Das Bein ablegen und das Gesäß lockern. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.
- Auf beiden Seiten mindestens 5x (die gleiche Übung kann auch mit angewinkelten Beinen gemacht werden)
- Regelmäßig atmen



IV. Vierfüßlerstand

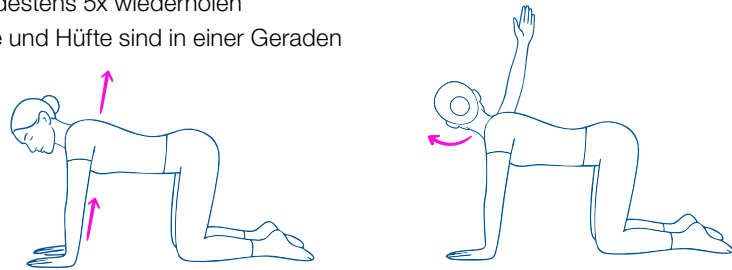
14) Beim Ausatmen den Rücken nach oben runden, den Kopf zwischen den Schultern nach unten hängen lassen, beim Einatmen den Rücken durchbiegen und den Kopf leicht nach oben richten.

- Den Rücken vom Kreuzbein runden, einen Wirbel nach dem anderen nach oben drücken
- Die Rückbewegung ebenso ausführen und mit geradem Rücken enden
- 7x wiederholen
- Regelmäßig atmen



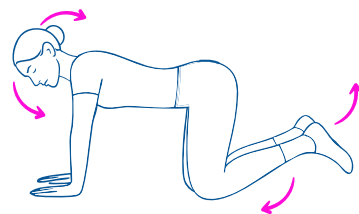
- 15) Beim Einatmen den rechten Arm zur Seite strecken und gleichzeitig auch Wirbelsäule und Kopf nach rechts drehen, beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung zur anderen Seite wiederholen.

- Den Rücken gerade halten
- Mindestens 5x wiederholen
- Knie und Hüfte sind in einer Geraden



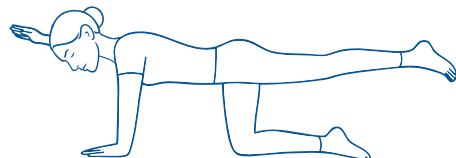
- 16) Nur Unterschenkel und Füße von der Matte heben, auf den Knien bleiben, beim Einatmen die Füße nach rechts drehen, dabei mit dem Kopf über die rechte Schulter auf diese schauen. Beim Ausatmen in die Ausgangsstellung zurückgehen. Das Gleiche zur anderen Seite wiederholen.

- Auf jede Seite mindestens 5x



- 17) Im Vierfüßlerstand den rechten Arm und das linke Bein anheben (und strecken). Das Gleiche auch mit linkem Arm und rechtem Bein ausführen.

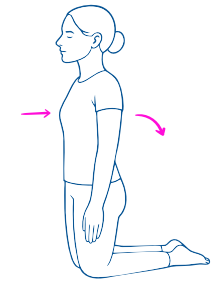
- Den Rücken gerade halten
- Den Kopf in Gerade mit dem Oberkörper halten, nicht nach hinten beugen
- 5x auf jeder Seite wiederholen



V. Kniestand

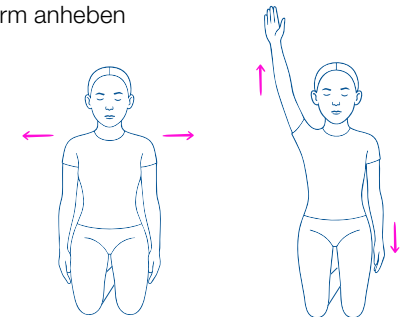
- 18) Die Arme liegen am Körper, den Körper nach hinten beugen.

- Dabei Wirbelsäule und Kopf in Gerade halten
- Bei dieser Übung müssen die Bauchmuskeln gefestigt und das Becken untersetzt werden



- 19) Den Oberkörper nach rechts und nach links beugen.

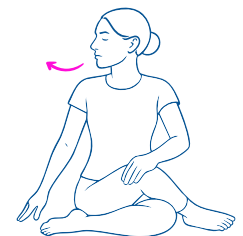
- Beim Beugen nach rechts den linken Arm anheben und den rechten am Oberschenkel nach unten gleiten lassen.
- Das Gleiche zur anderen Seite wiederholen
- Das Atmen nicht vergessen. Den Rücken gerade halten
- Mindestens 5x auf jeder Seite wiederholen



VI. Schneidersitz

- 20) In den Schneidersitz setzen, eine Hand auf das entgegengesetzte Knie liegen, die andere Hand hinter dem Rücken aufstützen und rotieren (nicht über die Schmerzgrenze).

- Beim Einatmen rotieren und beim Ausatmen in die Mitte zurückkehren
- Mindestens 5x auf jeder Seite wiederholen
- Den Rücken gerade halten, die Wirbelsäule nicht beugen





ROYAL SPA

KURHOTELS & RESORTS

TSCHJECHISCHE REPUBLIK

THERMALBAD

Lázeňská 323, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 394 111
info@lazne-losiny.cz
www.lazne-losiny.cz

Wellness hotel DIANA

Žárovská 618, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 248 050
info@diana-losiny.cz
www.diana-losiny.cz

THERME LOSINY

Komenského 235, 788 15 Velké Losiny
Tel.: +420 583 394 444
info@termaly-losiny.cz
www.termaly-losiny.cz

Kur & Medical Spa Hotel ROYAL

Lesní 345, 353 01 Mariánské Lázně
Tel.: +420 354 618 111
info@royalmarienbad.cz
www.royalmarienbad.cz

Kurhaus PARIS

Goethovo nám. 15/3, 353 01 Mariánské Lázně
Tel.: +420 354 628 894
paris@royalmarienbad.cz
www.hotelparis.cz

SCHWEFELBAD

Kunovská 664, 687 22 Ostrožská Nová Ves
Tel.: +420 572 437 200
info@laznenovaves.cz
www.laznenovaves.cz

Kur & Medical Spa Hotels MIRAMARE

Bezručova 338, 763 26 Luhačovice
Tel.: +420 577 659 107
rezervace@miramare-luhacovice.cz
www.miramare-luhacovice.cz

Spa & Wellness Hotel NIVAMARE

Antonína Václavíka 336, 763 26 Pozlovice
Tel.: +420 577 131 326
info@nivamare.cz
www.nivamare.cz

Kur & Medical Spa Hotel VILA ANTOANETA

Betty Smetanové 1050, 763 26 Luhačovice
Tel.: +420 577 131 136
antoaneta@miramare-luhacovice.cz
www.vila-antoaneta.cz

Hotel PALACE

Alexander-Moser-Allee 13
5630 Bad Hofgastein, Rakousko
Tel.: +43(0) 6432 6715
info@hotel-palace.at
www.hotel-palace.at



www.royalspa.cz/de