

 **Naturheilkunde**

## Rückentraining in der Schmerztherapie – Ganzheitliche Schmerztherapie

Unsere Wirbelsäule ist – anders als das deutsche Wort besagt – kein statisches Gebilde. Sie hat neben einer stabilisierenden, einer schützenden und einer dämpfenden auch eine dynamische Funktion.

Dem Training dieser flexiblen Stärke wird in diesem Kurs Rechnung getragen. Sie erlernen und erspüren an sich selbst die menschliche Anatomie und erkennen in welchem Zusammenspiel sich unsere Lebensachse mit Schulter- und Beckengürtel, Armen und Beinen in der Schwerkraft optimal organisiert: Denn eine gesunde Wirbelsäule beginnt schon an den Füßen und erfordert eine gute Koordination von Armen und Beinen!

Arbeitsbedingte Fehlhaltungen und Bewegungsmangel bestimmen unseren Alltag, Stressbelastungen verursachen Rückenbeschwerden, der Mensch ist zu einem `Sitzling` geworden. Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und Muskelverspannungen sind die schmerhaften Folgen dieses `Zivilisationskorsets`.

Dieses ganzheitliche Rückentraining soll dazu beitragen, möglichen Beschwerden der Wirbelsäule und unserer Muskulatur vorzubeugen, sowie bestehende Probleme zu lindern und langfristig zu beheben.

Dabei werden mögliche Ursachen für Beschwerden angesprochen, Mobilisierungsmöglichkeiten der am meisten betroffenen Gelenke aufgezeigt, betroffene Muskelgruppen entsprechend nach ihrem Verkürzungsgrad gedehnt oder schwache Muskulatur gekräftigt.

Dieses Seminar befähigt Sie, mit dem unterschiedlichsten Patientenklientel selbstständig im Bereich des Rückentrainings zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Decke oder Yogamatte und Gymnastikkleidung.

Der Kurs eignet sich für therapeutisch Tätige.

### Termine

Sa, 20.06.2026

10:00-18:00 Uhr

So, 21.06.2026

09:00-17:00 Uhr

### Preis

280,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Hamburg  
Barmbeker Str. 8  
22303 Hamburg  
Tel. 040-6911191

### Seminarnummer

SSH20140326V8

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 03.02.2026

### Dozentin

#### **Rebecca Gumz-Hanke**

Jg. 1977, geschieden, 2 Kinder, Nach dem Abitur und der Logopädie-Ausbildung arbeitete Frau Gumz-Hanke zunächst als Angestellte in verschiedenen Praxen, später selbstständig. Sie begann 2005 die Osteopathie-Ausbildung in Hamburg und schloss diese 2010 mit BSc und D.O. ab. Während der letzten zwei Jahre erarbeitete Sie sich die Heilpraktiker-Qualifikation. Danach arbeitete Sie selbstständig als Osteopathin in eigener Praxis. Zur Abrundung Ihrer Tätigkeit machte Sie mehrere Fortbildung im Bereich Neurologie nach Chickly und dem Gefäßsystem. Weiterhin bildete Sie sich als Podo-Orthesiologin, funktionelle Gesangstherapeutin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin fort.