



Verein
Kneipp
aktiv & gesund

Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.

Reha-Kurs Wirbelsäule

Ab 14.7.2022

jeden Donnerstag

2 Kurse jeweils 1 Stunde

von

09:00 – 11:00 Uhr

im Bürgerhaus

Unter-Schmitten / Nidda

Schulweg 3



Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung oder einer Verkrümmung der Wirbelsäule?

Im Mittelpunkt dieses Rehabilitations-Sport-Angebotes steht das Training der Rumpfmuskulatur, damit die Wirbelsäule stabilisiert wird.

Nebenbei werden durch Steigerung und Verbesserung der Koordination die Wirbelsäule beweglicher und der Alltag erleichtert.

In jeder Einheit werden Übungen zur Kräftigung, Dehnung zur besseren Koordination und zur Entspannung durchgeführt.

Auch alltägliche Bewegungen werden geübt und trainiert, damit die Wirbelsäule maximal geschützt, aber auch gestärkt wird.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Sie benötigen eine Reha-Verordnung Orthopädie (Formular 56) vom Hausarzt oder Facharzt. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des Vereins unter Tel.: 06032/9370565 oder kontakt@kneipp-bn.de.

Dieser Kurs findet selbstverständlich unter Einhaltung aller geltenden gesetzlichen Hygiene- und Abstandsregeln gemäß den Pandemievorgaben statt.

