

## Kurse Wirbelsäulengymnastik I und II

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, 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.

**Kursleitung** Tanja Witt-Damm, Übungsleiterin B-Lizenz

**Kurstermine I**

Mittwoch,	09:00 – 09:45 Uhr
Mittwoch,	10:00 – 10:45 Uhr
Mittwoch,	17:30 – 18:15 Uhr
Mittwoch,	18:30 – 19:15 Uhr
Mittwoch,	19:30 – 20:15 Uhr

**Kursort** Wetterauhalle, Södeler Weg 4, 61200 Wölfersheim

**Kursleitung** Miriam Ehnert, Übungsleiterin Rehasport/Orthopädie

**Kurstermine II**

Donnerstag,	17:30 – 18:30 Uhr
Donnerstag,	18:30 – 19:30 Uhr

**Kursort** Reha-Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim

**Anmeldung**

Tanja Witt-Damm: 0151-10621685  
Miriam Ehnert: mirie@gmx.net  
Geschäftsstelle: In den Kolonaden 1, 61231 Bad Nauheim  
 Telefon: 06032-5070313  
 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg e.V.  
 PF 1573  
 61215 Bad Nauheim  
 Mail: kontakt@kneipp-bn.de

**Hinweise** Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.