

Sanft und fit für den Rücken

Der Kurs beinhaltet Übungen zur Stärkung und Dehnung der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur mit dem Ziel, Erkrankungen des Bewegungsapparates vorzubeugen und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Zu den Übungen gehören:

- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen, zur Vermeidung des Teufelskreises Schmerz-Fehlhaltung-Schmerz
- Übungen zur Körperwahrnehmung

Die Inhalte der Übungen setzen sich aus Elementen der klassischen Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und PMR zusammen.

Es kommen auch unterschiedliche Geräte zum Einsatz - Thera-Band, Pezziball, Flexibar, ...

Kursleitung	Eveline Schweinle, Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursbeginn I	Freitag, 12.01.2018, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 11 Einheiten
Kursbeginn II	Freitag, 06.04.2018, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 14 Einheiten
Kursbeginn III	Freitag, 31.08.2018, 17:30 – 18:30 Uhr, mit 14 Einheiten
Kursgebühr	2,50 € pro Einheit, für Mitglieder
Kursgebühr	5,50 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	MEDIAN Klinik am Südpark Zanderstraße 26, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Dieser Kurs wird, im Zuge der Prävention, durch die Krankenkassen bezuschusst.