

Wirbelsäulengymnastik

Leiden Sie unter chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Verkrümmungen der Wirbelsäule etc.?

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

In diesem Reha-Sport-Angebot sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Jede Einheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zur Verbesserung der Koordination und zur Entspannung. Es werden alltägliche Bewegungen geübt und trainiert, um der Wirbelsäule durch die Muskulatur einen maximalen Schutz zu geben.

Für die kostenlose Teilnahme an diesem Angebot ist eine Verordnung Ihres Arztes erforderlich, die außerdem Ihre Krankenkasse bestätigen muss.

Üblicherweise werden 50 Trainingseinheiten bestätigt, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

Kursleitung	Birgit Färber, Reha-Sport-Trainerin für Orthopädie		
Kurstermine	Montag,	Kurs I	18:30 – 19:30 Uhr
	Montag,	Kurs II	19:30 – 20:30 Uhr
	Dienstag,	Kurs I	17:30 – 18:30 Uhr
	Dienstag,	Kurs II	18:30 – 19:30 Uhr
Kursort	Kerckhoff Reha-Zentrum, Gymnastiksaal, Ludwigstraße 41, 61231 Bad Nauheim		
Anmeldung	<u>Birgit Färber</u> , Telefon: 06002-1665 <u>Mail an den Verein</u> : kontakt@kneipp-bn.de		
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, durch die Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.		