

Wirbelsäulengymnastik

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	Christian Kreyer, Lizenzierter Übungsleiter Innere Medizin (Herz- und Lungensport) und Orthopädie
Kurstermine	Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Kursort	Reha-Klinik Wetterau, Zanderstraße 30 – 32, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Christian Kreyer</u> , Telefon: 0163-6142487
Hinweise	Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.