

Kurse 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 Katrin Hieronymus,
Sportlehrerin A-Lizenz, Reha-Sport-Trainerin für Orthopädie

Kurstermine Montag, 18:00 – 18:45 Uhr
Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr
Freitag, 10:30 – 11:15 Uhr
Freitag, 17:30 – 18:15 Uhr
Freitag, 18:15 – 19:00 Uhr

Kursort Sportstudio Fit & Fun Butzbach, Rockenberger Weg 2,
35510 Butzbach

Anmeldung Katrin Hieronymus,
Sportstudio Fit & Fun Butzbach,
Sprechzeiten: Mo – Fr 10:00 – 17:00 Uhr
Telefon: 06033-73932

Hinweise Dieser Kurs wird, mit ärztlicher Verordnung,
von den Krankenkassen übernommen -
ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.