

## Kurs 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 ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich. Diesen Antrag erhalten Sie bei Ihrem Arzt, der die Verordnung ausstellt.

Die Verordnung unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit Budgetneutral für den Arzt.

Nach Bestätigung der Krankenkasse zur Kostenübernahme beginnen Sie mit Ihrem Training. Üblich sind 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

**Kursleitung** Rita Sumilo-Schupp,  
Reha-Sport-Trainerin, Orthopädie, Zertifikat „Rücken Aktiv“

**Kurstermine** Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr  
Dienstag, 10:15 – 11:15 Uhr

**Kursort** Rosensaal, Bad Nauheimer Straße 11,  
61231 Bad Nauheim-Steinfurth

**Anmeldung** Rita Sumilo-Schupp,  
Telefon: 06404-90092  
Mail-Kontakt des Kneipp-Vereins: kontakt@kneipp-bn.de

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