

Rücken STARK

BEI LARA

FÜR MEHR BALANCE UND RÜCKENKRAFT
DURCH FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

WANN UND WO?

Dienstags, 18-19 Uhr (Start: 02.07.2024)
Mehrzweckhalle
Hauptstraße 11A,
56472 Lautzenbrücken

INFOS

- 10 x 60 Minuten für 119€
- Präventionskurs nach §20
- Je nach Krankenkasse bis zu 100% der Kurskosten zurück bekommen

» Mehr Infos zu den Kursinhalten
auf der nächsten Seite!

MELDE DICH JETZT AN UNTER

☎ 02661-3830 / 02661-9822023
✉ info@physio-bad-marienberg.de





KURSIHALTE

Hier erfährst du alles wichtige zu:

- den häufigsten Erkrankungen unseres Rückens (Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, ...), deren Auswirkungen und mögliche Therapie (im besten Fall Prophylaxe)
- Schmerzentstehung und wie wir darauf Einfluss nehmen können
- der richtigen Haltung und ob es diese überhaupt gibt
- sinnvollen Übungen für jeden Tag

Je mehr wir über unseren Rücken wissen, desto besser können wir ihn auch verstehen. Deshalb gibt es in diesem Kurs auch einen kleinen interessanten Theorieteil. Die Bewegung und der Spaß werden aber nicht zu kurz kommen.

**Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit -
für einen starken Rücken!**