

BEI LARA



Rücken STARK

FÜR MEHR BALANCE UND RÜCKENKRAFT DURCH
FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

WANN UND WO?

Dienstags, 17.30-18.30 Uhr
(Start: 16.01.2024)

Donnerstags, 09.30-10.30 Uhr
(Start: 08.02.2024)

in der Bismarckstraße 28,
56470 Bad Marienberg

**MELDE DICH JETZT
AN UNTER**

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

INFOS

- 10 x 60 Minuten für 119€
- Es handelt sich um einen Präventionskurs nach Paragraph 20. Je nach Krankenkasse kannst du bis zu 100% der Kurskosten erstattet bekommen

» Mehr Infos zu den Kursinhalten auf der nächsten Seite!

PHYSIO  **Atelier**
Praxis für Physiotherapie Lena Melchert

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!

