



Wirbelsäulengymnastik / Muskelaufbautraining

Annette Arnold

Qualifikation:

Sportphysiotherapeutin, MBT-Instruktorin, Bobath-Therapeutin.

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs können Sie unter fachmännischer Anleitung die großen Muskelgruppen ihres Körpers, d.h. Rücken-, Bauch-, Beine-, Arme- und Pomuskeln, kräftigen. Diese müssen gleichmäßig gekräftigt werden, da sie zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur besseren Haltung beitragen. Die Stunde beginnt mit 10 Minuten Aufwärmung, dann 40 Minuten Kräftigung und zum Schluß 10 Minuten Entspannung. Eine Einheit umfasst 10 Stunden.

Voraussetzungen:

Bitte Isomatte mitbringen.

Preis je Teilnehmer

Die Einheit (10 Stunden) kosten 80 € , wovon 80%  
von der Krankenkasse übernommen werden (1x jährlich).

Mindestteilnehmer

4

Dauer:

10 x 1 Std.

Montags 9.30 bis 10.30

Montags 10.30 bis 11.30

Kontakt / Buchung

Tel. 0 62 54 / 30 88 52