

# Wirbelsäulengymnastik

Ein Kurs für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

## Inhalt des Trainings

Unsere Wirbelsäulengymnastik orientiert sich an den Elementen der Rückenschule.  
Die einzelnen Kursstunden können beinhalten:

- Kraft und Ausdauertraining für den gesamten Körper
- Dehnungen
- Stabilisation und Mobilisation des Rumpfes, der Wirbelsäule
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Training der Körperwahrnehmung
- Kleine Übungssequenzen für das Training zu Hause

Wir arbeiten zum Teil auch mit kleinen Geräten wie z.B. Therabänder, kleine Hanteln oder Bälle. So können Sie auch zu Hause jeder Zeit weiter trainieren.

## Ziele des Trainings

- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Körperaufrichtung und Rumpfstabilität
- Entspannung und Anspannung von Muskelgruppen zur richtigen Zeit, im richtigen Rhythmus
- rückengerechteres Bewegen im Alltag

Die Zusammenstellung eines individuellen kurzen Übungsprogramms (schriftliche Unterlagen) rundet den Kurs ab.

Max Teilnehmerzahl: 8 Personen

Kursleitung: **Stefanie Kiefer**, Physiotherapeutin,  
Übungsleiterin Rehasport Orthopädie

Termine: **8 Termine à 60 Min ab Dienstag, 25.04.2017, 18:00 bis 19:00**  
immer Dienstag 18:00 bis 19:00

Kosten: 72 Euro für den gesamten Kurs (incl. Schriftliche Unterlagen)  
Die Gebühr wird am ersten Termin bar ohne Abzüge bezahlt.

Ort: Praxis für Physiotherapie Johanna Eichstädt, Josefstr. 79,  
66663 Merzig,  
Tel: 06861/2674

**Vorherige Anmeldung dringend erforderlich**