

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

In diesem Kurs steht die Wirbelsäule im Vordergrund.

Übungen die den Rücken entlasten, Kräftigungsübungen um die Wirbelsäule zu stützen und Dehnungsübungen der Muskeln um Verkürzungen und Verspannungen entgegenzuwirken.

Ziele sind unter anderem ein verbessertes Körperbewusstsein und eine gute Körperhaltung zu erreichen, Schmerzen zu lindern sowie die Wirbelsäule auf die Belastungen im Alltag oder bei der Arbeit vorzubereiten.

WOFÜR ?

- Gesunder Rücken
- Besseres Wohlbefinden
- Gute Körperhaltung
- Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden
- Abbau von Stress und Verspannungen
- Leistungsfähiger Organismus
- Vorbeugung anderer Krankheiten (Osteoporose, Bluthochdruck...)
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Besseres Selbstbewusstsein

Präventive und Rehabilitative Effekte eines regelmäßigen Rückentrainings!

- Vorbeugung von: Rückenbeschwerden, Bandscheibenschäden und weiteren Wirbelsäulenerkrankungen
- Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.
- Linderung von Rückenbeschwerden bzw. Erreichen von Schmerzfreiheit.
- Reduzierung der Medikamente und Arztbesuche
- Erhaltung des Therapieerfolgs
- Verbesserung der Lebensqualität

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

GESUNDER RÜCKEN ?

Probleme in der

- Halswirbelsäule ?
- Brustwirbelsäule ?
- Lendenwirbelsäule ?

**Um telefonische
Voranmeldung wird gebeten!**

Kursort:

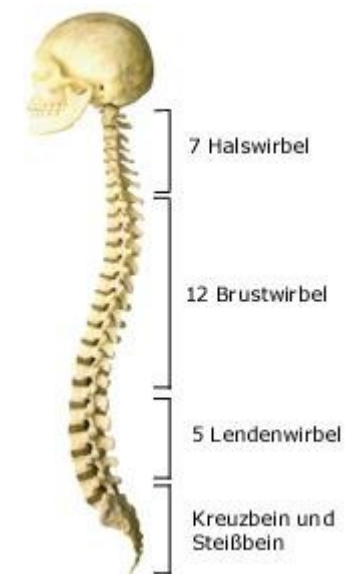
Physikalisches Therapiezentrum
Graz-Nord
Augasse 34, 8020 Graz

Telefon: 0316/68 59 46

Kursgebühr: 1 Einheit € 8.-
10 Einheiten € 70.-

Information zu Trainingsterminen erhalten Sie
unter 0316 / 68 59 46

Wirbelsäulengymnastik



Daniela Ripper

Physikalisches Therapiezentrum
Graz-Nord
Augasse 34, 8020 Graz
Tel. 0316/68 59 46