

Haltungstraining - sanft und effektiv

Die DJK Burggriesbach bietet eine funktionelle Wirbelsäulengymnastik als Kursprogramm an.

Prävention „Haltung und Bewegung“

Alle, die etwas für ihre Rumpf- Bauch- und Rückenmuskulatur tun wollen, sind in diesem Kurs genau richtig. Gezielte Funktionsgymnastik, Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen zur Unterstützung der Wirbelsäule unter Berücksichtigung präventiver Maßnahmen stehen auf dem Programm. Gemeinsam werden wir ein rückenfreundliches Verhalten für den Alltag erlernen und insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen notwendig sind.

Kursinhalt: 10 Übungseinheiten/je 1 Stunde

Wann: Freitags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Wo: Sporthalle DJK Burggriesbach

Kursbeginn: **27.01.2017**

Kursgebühr: 60,-- Euro Mitglieder 70,-- Euro Nichtmitglieder

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte, Sportschuhe

Kursleitung: Schmidt Bernhard geprüfter Übungsleiter Sport pro Gesundheit
Anmeldung unter 08469/754 oder 0171-9935163



Präventionskurse werden von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt!

Erstattung der Kursgebühren nach § 20 SGB V über die Krankenkasse ist möglich.

Kursnummer: 20161117-844158