

Therapiezentrum

Leitung: Karl Kampka, Physiotherapeut

Klinikum Crailsheim

Gartenstraße 21

74564 Crailsheim

Tel. 07951 490-405

therapiezentrum@klinikum-crailsheim.de



Wirbelsäulen-Gymnastik



Klinikum Crailsheim

Gartenstrasse 21

74564 Crailsheim

www.klinikum-crailsheim.de



Kursbeschreibung

Bestimmt haben Sie Ihren Rücken auch schon einmal schmerzhaft gespürt. Laut Bundesgesundheitsstudie treten Rückenschmerzen bei 62% der Frauen und 56% der Männer innerhalb eines Jahres auf. Vor allem im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule haben viele Menschen Probleme. Häufiges Sitzen, zu wenig Bewegung und eine falsche Körperhaltung führen zu einseitigen Belastungen, die unserem Rücken nicht gut tun.

Gezielte Wirbelsäulen-Gymnastik stärkt den Körper, beugt Rückenschmerzen vor oder kann sie lindern.



Kursinhalte

- Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Richtiges Bewegen im Alltag
- Entspannungstechniken

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, würden wir uns freuen, Sie in einem unserer nächsten Kurse begrüßen zu dürfen.

Kursort:	Therapiezentrum im Klinikum Crailsheim
Gruppengröße:	max. 8 Personen
Kursgebühr:	65,00 Euro
Kursdauer:	8 Einheiten á 60 Minuten 1 x wöchentlich
Kursbeginn:	mehrmals im Jahr, genaue Termine bitte erfragen
Kursleitung:	Angelika Nestler-Branke, Physiotherapeutin Andreas Peter, Physiotherapeut

