

Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Die Wirbelsäulengymnastik richtet sich an gesunde Menschen die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchten. Es zielt im Wesentlichen auf Verhaltens-, Verhältnis- und Gesundheitswirkungen ab. Dabei steht vor allem die Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen im Vordergrund. Des Weiteren legt das Programm großen Wert auf die Gestaltung eines gesunden Lebensstils. In den zehn Einheiten (je 60 Minuten) wird neben Gymnastischen Übungen auch ein großes Repertoire an Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Klein- und Großgeräten präsentiert.

Details zum Kurs:

Zertifizierung: ZPP-Zertifiziert (von der gesetzlichen Krankenkasse unterstützt)

Ab wann: 10.01.2022

Preis: 110€

Barrierefreiheit: ja

Arheilger Physiotherapiezentrum

Mo 19 Uhr ab 10.01.2022

Di 11 Uhr ab 11.01.2022

Do 19 Uhr ab 13.01.2022

Physiotherapiezentrum am See

Mo 11 Uhr ab 10.01.2022

Mi 11 Uhr ab 12.01.2022

Do 11 Uhr ab 13.01.2022

Anmeldebogen

Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Kursort: Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem

Frankfurter Landstraße 152

64291 Darmstadt-Arheilgen

Details zum Kurs:

Arheilger Physiotherapiezentrum

Mo 19 Uhr ab 10.01.2022

Di 11 Uhr ab 11.01.2022

Do 19 Uhr ab 13.01.2022

Physiotherapiezentrum am See

Mo 11 Uhr ab 10.01.2022

Mi 11 Uhr ab 12.01.2022

Do 11 Uhr ab 13.01.2022

Preis: 110€ (beim ersten Termin in bar zu begleichen)

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

Telefonnummer: _____

E-Mailadresse: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Kurs an.

Datum & Unterschrift