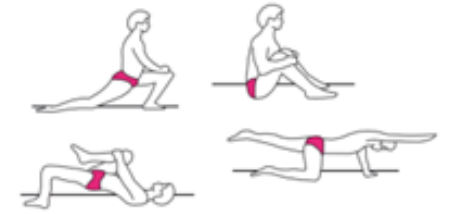


Krankengymnastik Praxis
Gesine Baudermann
Wiesenbacherstrasse 65
69151 Neckargemünd
Tel. (06223) 6466



Rücken-Funktions-Gymnastik - Ausgleichsgymnastik für den Alltag -



Termine

Rücken-Funktions-Gymnastik

- Ausgleichsgymnastik für den Alltag -

- △ Sie wissen, dass Ihr Alltag zu viel einseitige Haltungen im Sitzen oder Stehen hat...
- △ Sie spüren, dass Anspannung und Stress im Alltag Ihr körperliches und seelisches Befinden verschlechtert...
- △ Sie bemerken, dass bei zunehmenden Alter Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination nachlassen...
- △ Sie haben gerne einen festen Termin um sich in Gesellschaft mit anderen fit zu halten...

..... trainieren Sie mit Erfolg und Spass in der Gruppe!

In diesem Kurs trainieren Sie mit einem abwechslungsreichen Programm und Einsatz von vielen verschiedenen Kleingeräten sämtliche Körperfunktionen wie Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Atmung. Die Kurseinheit wird immer mit einer Entspannungsübung beendet.

Rücken-Funktions-Gymnastik (auch für Senioren)
Dauer: 10 aus 12 Terminen je 60 Min., Gebühr: 75,00 €

Kurstag: Montags, 09:35 Uhr
 Montags, 10:45 Uhr
 Donnerstags, 09:00 Uhr
 Donnerstags, 19:30 Uhr

Rücken-Funktions-Gymnastik (Fortgeschrittene)
Dauer: 10 aus 12 Terminen je 75 Min., Gebühr: 93,00 €

Kurstag: Dienstags, 19:15 Uhr

Allgemeines

Ort:

Gesundheits-, und Gymnastikraum
1. Etage (Aufzug vorhanden)

Kursleitung:

Gesine Baudermann
Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Bankverbindung:

Sparkasse Heidelberg
DE94 6725 0020 0007 0006 50
SOLADES1HDB

Die Kurse sind zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst!