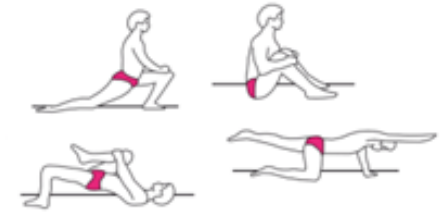


Krankengymnastik Praxis  
Gesine Baudermann  
Wiesenbacherstrasse 65  
69151 Neckargemünd  
Tel. (06223) 6466



## **Rücken-Funktions-Gymnastik** - Ausgleichsgymnastik für den Alltag -



## **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.

## **Termine**

### **Rücken-Funktions-Gymnastik (auch für Senioren)**

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

### **Rücken-Funktions-Gymnastik (Fortgeschrittene)**

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!