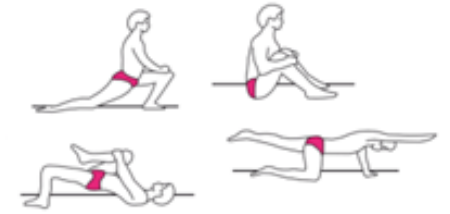


Krankengymnastik Praxis
Gesine Baudermann
Wiesenbacherstrasse 65
69151 Neckargemünd
Tel. (06223) 6466



Rücken- & Nackenschule

- Einstieg in rückenfreundliches Verhalten -



Rücken- & Nackenschule

- Einstieg in rückenfreundliches Verhalten -

- △ Sitzen oder stehen Sie vorwiegend im Alltag...
- △ Führen Sie oft und lange einseitige Bewegungen oder Haltungen aus...
- △ Müssen Sie oft schwer heben oder tragen...
- △ Fühlen Sie sich häufig verspannt oder gestresst...
- △ Haben Sie zu wenig Ausgleich für Körper und Seele...

**..... lernen Sie bei uns etwas
dagegen zu unternehmen!**

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen Ihres Körpers und Gehirns in Theorie und Praxis kennen. Mit Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Koordination, Entspannung, Atmung und Haltungsschulung erhalten Sie Strategien um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Termine

Rücken- & Nackenschule

Kurstag: Mittwochs, 20:00 Uhr

Kursbeginn: auf Nachfrage

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!