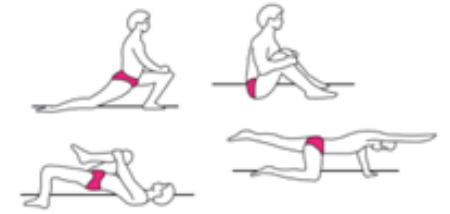


Krankengymnastik Praxis  
Gesine Baudermann  
Wiesenbacherstrasse 65  
69151 Neckargemünd  
Tel. (06223) 6466



## **Wirbelsäulengymnastik**

- Einstieg in rückenfreundliches Training -



Mail: [rezeption@krankengymnastik-neckargemuend.de](mailto:rezeption@krankengymnastik-neckargemuend.de)  
<http://www.krankengymnastik-neckargemuend.de>

## **Wirbelsäulengymnastik**

- Einstieg in rückenfreundliches Training -

- △ 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!**

Mit Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation  
Koordination, Entspannung, Atmung und Haltungsschulung  
erhalten sie Strategien um Ihr Wohlbefinden zu  
verbessern.

## **Termine**

Kurstag: Dienstags, 18:00 Uhr

Kursbeginn: 24.11.2020

## **Allgemeines**

### **Ort:**

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

### **Kursleitung:**

Janne Pöckler  
Physiotherapeutin, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin

### **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!