



Wirbelsäulengymnastik



In diesem Kurs schenken wir der Wirbelsäule unsere volle Aufmerksamkeit. In den einzelnen Kursstunden wird es Schwerpunkte geben (z.B. die Lendenwirbelsäule), an denen praktisch gearbeitet wird. Im Stehen, Sitzen sowie im Liegen werden die Übungen durchgeführt. Die Kursleiterin erklärt ebenfalls den komplexen Wirkungsmechanismus der Wirbelsäule und bewirkt damit ein Verständnis für die Zusammenhänge im Körper. Die einzelnen Treffen werden mit einer Entspannungsphase abgeschlossen. Hierbei wird die Körperwahrnehmung gut geschult.

Alle gelernten Übungen können jederzeit zu Hause praktiziert werden. Es fängt beim Zähneputzen an und hört auch beim Treppensteigen nicht auf!

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet! Ziel ist die Rückgewinnung oder der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit oder wenigstens Schmerzlinderung und Wohlbefinden.

Leitung: Barbara Esseling (Physiotherapeutin)
Beginn: montags, 20.04., 27.04, 04.05., 11.05., 18.05.2020, 16.00-17.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle Bremen 1860 Baumschulenweg 8/10, Bremen
Kosten: RL-Mitglieder 30,00 €, Nichtmitglieder 60,00 €
(Der Mitgliedsbeitrag der Rheuma-Liga Bremen beträgt 32,00 €.)

Bei Interesse kann Wirbelsäulengymnastik auch als fortlaufend wöchentlicher Kurs ins Programm aufgenommen werden.

Verbindliche Anmeldung Wirbelsäulengymnastik

Bitte diese Anmeldung per Post senden oder faxen

Mitgliedsnummer:

Name:

Vorname:

PLZ:/Wohnort:

Straße:

Telefon:

Email:

Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) oder Nichterscheinen müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Datum:

Unterschrift: