



Präventive Gesundheitskurse

...gestützt durch alle Krankenkassen

Wirbelsäulengymnastik (10 Einheiten) -

Training des gesamten Bewegungsapparates zur besseren Mobilität, Schulung von Beweglichkeit und Kraft mit und ohne Gerät

Orthopädische Rückenschule unter Mitwirkung eines Arztes (10 Einheiten) -

Vermitteln von anatom. Grundlagen, Bewusstmachen und Erlernen von rückerengerechten Verhalten, Muskeltraining und Entspannung

Wassergymnastik (10 Einheiten)

Ganzheitliche Kräftigung und Konditionierung durch gezielte Übungen im Wasser

PMR- progressive Muskelrelaxation nach Dr. E. Jacobson (6 Einheiten) -

Beinhaltet eine Entspannungstechnik, wobei man durch minimale muskuläre Anspannung eine maximale Entspannung erzielen kann.

