

# Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik)

## Leichte Gymnastik zu Ihrem Wohlbefinden!

Durch regelmäßige Bewegung und Gymnastik unter erfahrener Anleitung kommen Sie mit uns zu Ihrem Wohlbefinden.

Vermittelt werden einfache, gelenkschonende Bewegungsübungen gegen Überlastungsschäden. Die Kontinuität in der Durchführung der erlernten Übungen unterstützt Sie in Ihrem möglichst schmerzfreien Alltag. „Bewegende“ Tipps für jeden Tag ergänzen das Programm.

Zeit:	Kurszeiten erfragen Sie bitte direkt bei der Rheumaliga oder an der Rezeption
Kursleiterin:	Rita Reimers/ Gesa Naumann Nadine Schuppan
Kursgebühr:	Funktionstraining erfolgt aufgrund einer Verordnung durch Ihren behandelnden Arzt; die Kosten werden komplett durch die gesetzliche Krankenkasse übernommen
Veranstaltungsort:	Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder  
[www.westmed-online.de/angebote.html](http://www.westmed-online.de/angebote.html)

