

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet Kräftigungsübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule sowie Übungen zur Prävention und Beseitigung von Schmerz aus muskulären Dysbalancen und Verspannungen. Ein Stretching- und Entspannungsprogramm rundet diesen Kurs ab.

Eventuelle Wirbelsäulenschädigungen sind unbedingt der Kursleiterin vor Kursbeginn mitzuteilen.

Zeit: Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Kursleiterin: Ursula Lange

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im
Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder
www.westmed-online.de/angebote.html

