

Rücken Schule

Wirbelsäulengymnastik



Anmeldung direkt bei Frau Heike Mehlhorn

Telefon: 0163 – 1390 780

(Anmeldung erforderlich)

KURSRAUM - Paul-Robeson-Straße 37

im Geburtshaus Maja am Arnimplatz

Mittwochs von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr mit Kind

Mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr ohne Kind

Kursgebühren:

100,00 Euro für 10 x (in 11 Wochen) Krankenkassenzuschuss bis 80 % ist möglich

110,00 Euro für den Folgekurs 10 x (in 11 Wochen) ° Einzelstunde 10,00 Euro

Hier geht es um Übungen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen. Ziel ist es, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten sowie Haltungsschäden entgegen zu wirken. Das Bewusstsein für den Rücken schonende Haltung im Alltag wird mit diesen Übungen gefördert.