

Rückenschule

In unseren Rückenschulkursen erlernen Sie in Kleingruppen Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen. Diese helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.

In unseren Kursen erlernen Sie rückenfreundliches Verhalten im Alltag anzuwenden und somit jederzeit etwas für Ihre Rückengesundheit machen zu können.

In Kleingruppen erlernen Sie Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können, um eine dauerhafte Besserung von Rückenschmerzen zu erzielen oder diese gar nicht erst auftreten zu lassen.

Unsere Kurse sind für Teilnehmer aller Alterstufen ausgelegt und für eine individuelle Betreuung sind Kleingruppen von 5-6 Teilnehmern ideal.

Sie erlernen Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung zur Förderung der Körperwahrnehmung und Stressreduktion

Der Rückenschulkurs

- Kleingruppen von höchstens 6 Teilnehmern für eine individuelle Betreuung in unseren modern ausgestatteten Räumen.
- Übungsmaterialien wie z. B. Matten, Therabänder, Swingsticks usw. bekommen Sie von uns gestellt.
- Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche statt und dauern jeweils 90 Minuten.
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern und dem Kursleiter
- Die Kosten für den Kurs(10x) betragen 99 Euro und werden mit mindestens 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.
- Der Kurs wird von einem ausgebildeten und zertifizierten Rückenschullehrer geleitet.

Unser Kursprogramm:

Termine: 10 Treffen, Di. 09.12.14 - 17.02.15 (Kurs entfällt am 06.01.15)
18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Di. 09.12.14 - 17.02.15 (Kurs entfällt am 06.01.15)
20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Di. 03.03.15 - 12.05.15 (Kurs entfällt am 31.03.15 und
07.04.15)

18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Di. 03.03.15 - 12.05.15 (Kurs entfällt am 31.03.15 und
07.04.15)

20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Di. 19.05.15 - 28.07.15 (Kurs entfällt am 26.05. und
02.06.15)

18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Termine: 10 Treffen, Di. 19.05.15 - 28.07.15 (Kurs entfällt am 26.05. und
02.06.15)

20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 99 Euro

Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme Kleidung

Telefonische Anmeldung unter 0621-44599020 oder 0179-9568052 oder über
info@ergoplus-mannheim.de.