

Wirbelsäulengymnastik

- ist funktionelle Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule
- ist Training zur Stärkung der Bauchmuskulatur
- Mobilisation der Gelenke und der zu Verkürzung neigenden Muskulatur
- bei Rückenbeschwerden oder zur Vorbeugung
- steigert die Beweglichkeit
- für jedes Alter geeignet
- Sport auf Rezept möglich
- Wird im Bonusheft (Krankenkasse) von uns als präventiver Kurs bestätigt

Testen Sie uns und sich und nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen Probetrainings

Aktuelle Trainingszeiten entnehmen Sie bitte unserem Kursplan
([als Download erhältlich](#) [570 KB])

Unsere Kursleiter freuen sich darauf Sie kennenzulernen:

Angelika Bergmann, Dipl.-Sportlehrerin, Zusatzqualifikation Wirbelsäule

Ute Kaulfuß, Übungsleiterin –C-, 2. Lizenzstufe Prävention, Haltung und Bewegung