

## Wirbelsäulengymnastik DB Gebiet Groß Gerungs

Als Physiotherapeutin ist es mir wichtig, euch ein grundlegendes Wissen über die Wirbelsäule, verbunden mit praktischen, alltagstauglichen Übungen zu vermitteln.

Ziel ist es, die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und verspannte oder schmerzhafte Areale durch Mobilisations- und Entspannungstechniken zu entlasten.

Ich freue mich auf Euer Kommen :)

### Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 64,00 € Teilnahmebeitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Frauen und Männer

**Mitzubringen:** Matte, bequeme Kleidung

### Verfügbare Termine