

## 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

<b>Kursdauer:</b>	8 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	64,00 € Teilnahmebeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Frauen und Männer
<b>Mitzubringen:</b>	Matte, bequeme Kleidung

### Verfügbare Termine