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