

Wirbelsäulengymnastik



Leitung: **Hans-Jürgen Sauer**
Belastung: **niedrig/mittel**
Raum: **Gruppentraining**

Die Wirbelsäule ist für viele Menschen zum Problem geworden. Immer häufiger verspüren sie Beschwerden, die je nach Ausprägung das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können. Als Ursachen werden u.a. Stress, Umwelt, Ernährung, Fehl- und Überbelastung, sowie mangelnde körperliche Betätigung vermutet. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie erfahren, wie durch funktionelles Training Beschwerden vorgebeugt und bei vorhandenen Schmerzen eine Besserung erzielt werden kann. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm und helfen Ihnen bei der Entwicklung ihres Körperbewusstseins.



Bei vorhandenen Haltungsschäden oder starken Schmerzen sollten Sie vorher Ihren Arzt befragen!

► ► ► Termine 2025

Kurs-Nr	Zeit	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr
WSG-011	Di 11:00 - 11:45	07.01.25	01.04.25	12 x 0,75 Std.	90,00
WSG-012	Di 11:00 - 11:45	08.04.25	24.06.25	12 x 0,75 Std.	90,00
WSG-013	Di 11:00 - 11:45	12.08.25	07.10.25	9 x 0,75 Std.	67,50
WSG-014	Di 11:00 - 11:45	28.10.25	16.12.25	8 x 0,75 Std.	60,00
WSG-031	Fr 10:00 - 10:45	10.01.25	04.04.25	12 x 0,75 Std.	90,00
WSG-032	Fr 10:00 - 10:45	11.04.25	04.07.25	12 x 0,75 Std.	90,00
WSG-033	Fr 10:00 - 10:45	08.08.25	10.10.25	9 x 0,75 Std.	67,50
WSG-034	Fr 10:00 - 10:45	31.10.25	19.12.25	8 x 0,75 Std.	60,00