



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE

Unsere Kurse sind ZPP-geprüft und werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert!

2. Halbjahr 2019

HWS-GYMNASTIK ... für Schmerzfreiheit

NEU

Einseitige Bewegungen und Stress führen oft zu Verspannungen, Blockaden, Kopf- und Nackenschmerzen. Mit einem gezielten Übungsprogramm wird die Beweglichkeit gefördert und Muskeldysbalancen ausgeglichen - für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im Alltag.

TERMINE
Mittwoch, 10.07.2019 - 17 Uhr

10 x 45 Min.
120 Euro

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ... für mehr Beweglichkeit

zur Linderung und Vermeidung von Rückenbeschwerden. Die Übungen werden unter dem Aspekt physiologischer Bewegungsabläufe sowie trainingswissenschaftlicher und physiotherapeutischer Grundsätze angeleitet.

TERMINE
Montags 18 Uhr
Donnerstags 18 und 20 Uhr

10 x 1 Stunde
120 Euro

TK RÜCKEN PLUS ... für einen starken Rücken

ein von der Techniker Krankenkasse und Sporthochschule Köln, nach neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen, entwickeltes hochwirksames Rückentraining
Inhalte: Wissensvermittlung, Muskelaufbau an medizinischen Geräten und Gymnastik

TERMINE
Freitag, 12.07.2019 - 19 Uhr
Freitag, 27.09.2019 - 19 Uhr
Freitag, 29.11.2019 - 19 Uhr

9 x 1 Stunde
140 Euro

RÜCKENKRAFT ... für mehr Lebensqualität

Medizinisches Training:
Wissensvermittlung, Muskelaufbau an medizinischen Trainingsgeräten und Gymnastik

TERMINE
Mittwoch, 17.07.2019 - 19 Uhr
Mittwoch, 25.09.2019 - 19 Uhr

10 x 1 Stunde
120 Euro

Zum Wartturm 5 • 63571 Gelnhausen • Telefon (0 60 51) 88 88 19 • info@zentrum-fuer-bewegungstherapie.de

www.zentrum-fuer-bewegungstherapie.de