

Wirbelsäulenbalance

- Sie lernen mit Muskelkräftigung und Beweglichkeitstraining Ihre Rückengesundheit zu fördern.
- Sie lernen grundlegende funktionelle Übungen, die Sie einfach in der Gruppe oder auch Zuhause anwenden können.
- Sie erlernen langfristig schonende Verhaltensweisen
- Förderung und Sicherung eines nachhaltigen Bewegungsprogrammes
- Barrieren- und Rückfallmanagement
- Konditionierung des Erlernten durch Wiederholung
- Zusätzlich lernen Sie einfache Entspannungsverfahren kennen, mit denen Sie körperliche Verspannungen lösen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.



Kursbeginn:

Jeweils am Mittwoch, ab 12. Januar 2022 von jeweils 15:15 Uhr -16:15 Uhr

Kursleitung: Thomas Prange (Physiotherapeut)

Dauer: 10 Einheiten, jeweils 1h

Kosten: € 125,-

Treffpunkt: Kursraum in Tanjas Yogawelt, Robert Kochstr. 25, Burghausen

Anmeldung: Um verbindliche Voranmeldung wird gebeten! Bitte, per Telefon: 08677-6103870, über die Website: www.katja-wartenberg.de oder per E-Mail: info@katja-wartenberg.de!