



© Clemens Schüßler / Fotolia

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik

Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Diese Fähigkeiten trainieren wir in der Rückenschule gezielt, damit Ihr Rücken gesund bleibt. Im Training verzichten wir auf schwere Geräte und trainieren entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder mit funktionellen Kleingeräten.

Damit Sie auch nach dem Kurs weitertrainieren können, besprechen wir in jeder Stunde gemeinsam ein Thema aus der Rückenschule und im Handout steht alles noch einmal zum Nachlesen. So kann der Kurs nachhaltig Ihre Rückengesundheit fördern und verhilft zu mehr Lebensqualität.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen, die gezielt die Rückengesundheit fördern wollen.



Ich freue mich schon auf
Ihre Teilnahme!

Martin Fink

*Sportwissenschaftler und
Rückenschullehrer*

Der Kurs beginnt am
16.01.2020 um **17:00** im
Ambulanten Reha-
Zentrum Schweiger in
Schwangau

Etwa 80% der
Kurskosten werden
von der gesetzlichen
Krankenkasse
rückerstattet

Der Kurs umfasst 8
Einheiten zu je 60
Minuten

Der Kurs kostet 100€

Wenn Sie einen Kurs
im Betrieb, im Verein
oder mit Freunden
machen wollen,
beraten wir Sie gerne

ANMELDUNG IM
AMBULANTEN REHA
ZENTRUM SCHWEIGER

Kreuzweg 11-15
87645
Schwangau

www.reha-schweiger.de

Tel: 08362 5099500