

THERAPIEZENTRUM MAHLOW

Physiotherapie Rehabilitation Prävention



Wirbelsäulengymnastik

Ein gesunder Rücken braucht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung, Haltung und Bewegung, Spannung und Entspannung.

Durch gezielte Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems „Wirbelsäule“ sowie durch Entspannungsübungen fördert die Wirbelsäulengymnastik dieses natürliche Gleichgewicht.

Kursleiterin: Jessica Lang, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Beginn: Donnerstag, 23.08.2018, 16.00 Uhr
Termine: 10 x 60 Minuten (109,00 €)

Veranstaltungsort: Therapiezentrum Mahlow
Trebbiner Straße 23, 15831 Mahlow

Die Krankenkassen erstatten bis zu 80 % der Kosten!

Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse!

Anmeldung unter: praevention@rehazentrum-teltow.de oder rufen Sie uns an:

Tel.: 03328/331210-142

Sprechzeiten: Mo.: 13.00 – 15.00/ Di.: 13.30 – 15.30