

„Bewegung bringt neue Qualität ins Leben.“

„Lebenslust statt Rückenfrust“

„Krafttraining für einen gesunden Rücken“

Wirbelsäulentraining

Regelmäßiges Wirbelsäulentraining hilft nachweislich gegen Rückenschmerzen.

Indikatoren für das Wirbelsäulentraining

- Akute Lendenwirbelsäulenschmerzen
- Akuter Bandscheibenvorfall mit Schmerzen
- Eingeschränkte Mobilität
- Abnützungen an der Wirbelsäule
- chronische Beschwerden an der Wirbelsäule
- Haltungsschäden und Überlastung
- Verspannungen
- Wiederkehrende Rückenschmerzen
- Hexenschuss

Mein Wirbelsäulentraining dauert 60 Minuten und beinhaltet:

- Y Aufwärmen und Mobilisieren
- Y Muskelkräftigung vor allem der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Y Verbesserung zur Koordination
- Y Dehnen der Muskeln und Faszien

Maximal 6 Teilnehmer pro Gruppe

Pauschalpreis: 200€ (davon werden 120€ - 170€ von der Krankenkasse rückerstattet)

Gruppenteilnahme nur mit einer Überweisung vom Arzt für **Bewegungstherapie 60min.**



10 Einheiten:

Nr. Freitagsgruppe 2023 17:00 – 18:00

1	27. Jänner
2	03. Februar
3	10. Februar
4	17. Februar
5	24. Februar
6	03. März
7	10. März
8	17. März
9	24. März
10	31. März



Anmeldung:
Physiotherapie Teresa Kastner
069910613190