

Rückenschule

Rückenschule - Präventionskurs

Ein aktives Training für Ihren Rücken

Die Rückenschule ist ein von Spaß und Freude gekennzeichneter, praxisnaher Gruppenkurs, der theoretisches Wissen, Verhalten beeinflussende und überwiegend bewegungsfördernde Inhalte vermittelt.

- Schwerpunkte in der Rückenschule sind:
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit
- Aufbau eines Gesundheitsbewusstseins
- besserer Umgang und Auseinandersetzung mit Rückenschmerz
- rückenfreundliches Verhalten stärken
- Hilfe bei Stressbewältigung und -verarbeitung

Die Kosten für den Kurs betragen 85,- Euro (Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Kursbeginn nach Absprache, 10 Trainingseinheiten à 60 bzw. 90 Minuten.

Physiotherapie in Mittweida:

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: +49 3727 99 1470+49 3727 99 1470

Email: nico.gaertitz@lmkgmbh.de

Der Kurs findet in der Physiotherapie des MVZ Mittweida im Untergeschoss des Krankenhauses Mittweida statt.

Physiotherapie in Rochlitz:

Auskunft und Anmeldung:

Tel.: +49 3737 787 5520+49 3737 787 5520

Sie finden die Physiotherapie im (ehem.) Krankenhaus Rochlitz im Sockelgeschoss in der Nähe des Haupteingangs (behindertengerechter Zugang).

Hier können Sie sich auch gleich für den nächsten Kurs anmelden oder vormerken lassen.