



Ganzheitliche Gesundheit
heute & morgen

Inhouse-Seminar

„Wirbelsäulengymnastik – endlich wieder schmerzfrei“

Eine stabile Wirbelsäule brauchen wir zum Stehen, Gehen, Sitzen und Laufen. Regelmäßiges, gezieltes Training hilft vorzeitige Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule vorzubeugen und bereits bestehende Verspannungen sowie Schmerzen langfristig abzubauen.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen für die ganze Wirbelsäule gemacht und darauf geachtet, dass sie richtig durchgeführt werden – ganz im Sinne Ihres Bewegungsapparates. Integrieren Sie tägliches Wirbelsäulentraining in Ihren (Büro)Tag und machen Sie sich so rückenfit!

Ziele:

Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Wirbelsäule
Bessere Beweglichkeit
Schmerzfreies Bewegen der Wirbelsäule
Achtsamer Umgang mit dem Körper

Inhalte:

Training der Rücken- und Bauchmuskulatur
Schulung der Koordination und Wahrnehmung
Gleichgewichtsübungen
Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen
Richtiges Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen und Heben

Dauer des „Inhouse“-Seminars: 60 Minuten wöchentlich

Preis: auf Anfrage

Auf Ihre Gesundheit!
Ihre Dr. Susanne Altmann