



Info-präventives GENIUS-Rückentraining

Auch bei diesem Präventionsangebot möchten wir Sie mit Spaß aktivieren und zur regelmäßigen Teilnahme motivieren. Bei den Übungen lernen und fühlen Sie die Bedeutung eines stabilen muskulären Korsetts für Ihre Wirbelsäule.

Hier kommen unterschiedliche Übungen für die Kräftigung, der Haltungsverstärkung und zur Verbesserung der Beweglichkeit zum Einsatz.

Im Hauptteil setzen wir dabei auch einige unserer Sequenztrainingsgeräte ein, wobei wir durch individuelle Einstellungen den optimalen Widerstand für jeden finden können.

Die unverzichtbaren kleinen Theorieeinheiten sind begleitend eingebaut und informieren Sie über die Funktionen der Wirbelsäule und die dazugehörige Muskulatur, dazu gibt es wieder einige Übungstipps für zu Hause.

Kursgrößen von maximal 10 Personen ermöglichen uns eine intensive Betreuung und die Möglichkeit auf individuelle Fragestellungen eingehen zu können.

Unsere präventiven GENIUS-Rückentrainings-Kurse sind in der Präventionsdatenbank der Krankenkassen gelistet, Sie können daher nach Abschluss des Kurses einen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse erhalten.

Unsere Kurse umfassen zehn Zeitstunden und die Kosten belaufen sich auf 129,- Euro pro Person.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere MitarbeiterInnen.

Viel Spaß!