



<https://biz.li/2seg>

BEIM WIRBELSÄULENKURSUS MIT KRANKENKASSENFÖRDERUNG SIND NOCH PLÄTZE FREI

Veröffentlicht am 26.01.2016 um 10:30 von Redaktion LeineBlitz

Der Kursus Wirbelsäulen-Gymnastik mit Bauch, Beine,

Po bietet inhaltlich eine bedarfsgerechte Schulung des gesamten Bewegungsverhaltens an. Es werden Übungen vermittelt, die eine Verbesserung des Haltungs- und Bewegungsapparat herbeiführen. Zusätzlich wird die Koordination und die Entspannungsfähigkeit verbessert. Die Teilnehmer lernen ein variantenreiches Programm kennen. Dieses steht für aufrechte Haltung, Schutz der Wirbelsäule, Festigung der Organsysteme und somit mehr Lebensqualität. Der Kursus ist immer freitags von 9 bis 10 Uhr im Seniorenpflegeheim Leinetal im Rethener Kirchweg 10 in Grasdorf. Die Anmeldungen und weitere Auskünfte in der Geschäftsstelle des Vereins "Gewinnen in Gesundheit" unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 oder in der Übungsstunde.