

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet - der rostet

Gemeinsam zu mehr Fitness und Wohlbefinden

Über 80 % der Rückenbeschwerden sind auf schwache, erschlaffte oder verkrampfte Muskeln zurückzuführen. Hervorgerufen wird dies durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltag.

Die beste Methode, seinen Rücken stabil und beschwerdefrei zu halten, ist ein ganzheitliches Training. Hierbei werden Haltungsdefizite korrigiert und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert.



In unseren präventiv angelegten Kursen werden gezielt funktionelle Übungen zur Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäule, der Stützmuskulatur und der dazugehörigen Muskelgruppen trainiert. Auch Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie Koordinationsübungen mit Schwing-Stab, Thera-Band, Pezzi-Ball & Co. gehören dazu.



In unseren Kursen werden Sie von erfahrenen Therapeuten angeleitet. Die Teilnehmerzahl ist gering, so dass ein effektives Training und eine persönliche Atmosphäre gewährleistet wird.

Entdecken Sie für sich den gesundheitlichen Wert dieser funktionellen Gymnastik. Unterstützen Sie durch ein regelmäßiges Training langfristige Beschwerdefreiheit, gerade auch in Zeiten ohne akute Probleme.

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Meridian

Iris Kummetz & Team

Praxis für Physiotherapie
Prävention • Entspannung • Neue Energie
Dorfackerstr. 2 6 • 7 2074 T übingen
Telefon 07071-888610 & 888613