

RÜCKENSCHULE & MEHR

*Es gibt viele Dinge,
die Sie selbst tun können.
Das Wohlergehen Ihres Körpers liegt
in Ihrer Hand!*

Rückenschule & mehr

Die therapeutischen Ziele in der Gruppe sind:

- Aufklärung (rückengerechtes Verhalten, Literaturhinweise, neuste wissenschaftliche Erkenntnisse und vieles mehr)
- Schmerzbeseitigung bzw.-reduzierung
- Verhütung von Rückfällen
- Verhinderung von langwierigen Beschwerden und Chronifizierungen
- Sie werden angeleitet selbständig...
 - aktuelle Beschwerden zu behandeln.
 - vorbeugend aktiv zu werden und künftig Beschwerden zu vermeiden.
 - akut auftretende Schmerzen schnell unter Kontrolle zu bekommen.

Roter Laden ist das Mc Kenzie Konzept!

Mehr Informationen finden Sie unter www.mckenzie.de.

Individuelles Arbeiten ist möglich, da es sich um kleine Gruppen handelt.

Interesse geweckt?

Kurszeiten:

montags, fortlaufend

18:45 – 19.35 Uhr

19.35 – 20.25 Uhr

Kursleitung: Martina Vonruden

mittwochs, fortlaufend

14.20 – 15.10 Uhr

15.10 – 16:00 Uhr

16:00 – 16.50 Uhr

16.50 – 17.40 Uhr

17.40 – 18.30 Uhr

18.30 – 19.20 Uhr

Kursleitung: Sonja Maylahn

Kosten: 78,-- € für 12x

Unsere Kurse sind bei den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention anerkannt und anteilig erstattungsfähig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den genauen Bedingungen.

Anmeldung erforderlich.