

Gesunder Rücken Grundkurs



PHYSIO FIT
viersen

Fitness • Wellness • Gesundheit

TRAINING IN 
GUTEN HÄNDEN

Physio Fit Viersen GmbH

Lindenallee 5b
41751 Viersen

Tel.: 02162 / 266 27-23

Fax: 02162 / 266 27-11

Email: info@physio-fit-viersen.de



www.physio-fit-viersen.de

Gesunder Rücken

Grundkurs

Tag für Tag, Jahr für Jahr, egal ob Sie stehen, laufen, sitzen, Ihr Rücken hält Sie aufrecht und stabilisiert Ihren Oberkörper. Damit ihr Rücken gesund bleibt muss er trainiert werden, aber richtig und dosiert.

Dieses Programm wird Ihnen dabei helfen, einen Einstieg ins Training zu finden. Es umfasst 12 Trainingseinheiten à 90 Minuten und beinhaltet:

- Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur
- Koordinationsschulung
- Verbesserung Ihrer Beweglichkeit
- Entspannungsübungen
- Aktivierung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen im Alltag

Die Entwicklung Ihres Gesundheitszustandes wird kontinuierlich nach wissenschaftlichen Kriterien gemessen.

Kurszeit: 12 x 90 Minuten
Kursleitung: Physiotherapeuten