



Für jedes Alter geeignet!

Wirbelsäulen- gymnastik

Geben Sie Ihrem Körper wieder die Möglichkeit gesund, fit und harmonisch im Leben zu agieren.

Ich freue mich, Ihnen dabei mit meinem langjährigen Fachwissen aus vielen verschiedenen Sport-, Bewegungs- und Entspannungsbereichen helfen zu dürfen.

Die Wirbelsäulengymnastik setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:
Koordination, Dehnen, Pilates, Allg. Kräftigung, Qigong, Gymnastik, Yoga.

Ziel ist es, Ihren Körper und Ihre Wirbelsäule wieder in Schuss zu bekommen oder in Schuss zu halten und ein gewisses Repertoire an Übungen zu erlernen, die man im Anschluss an diesen Kurs selbstständig zu Hause durchführen kann und auch TUN sollte.

Sie können viele lästige Beschwerden vermeiden, indem Sie Selbstverantwortung übernehmen. Seien Sie es sich Wert, und geben Sie Ihrem Körper und Geist die Zeit sich selbst zu heilen.

Um eine gute, individuelle Betreuung und Unterstützung garantieren zu können, wird in Kleingruppen mit maximal sechs Personen gearbeitet. Bei großer Nachfrage wird eine zweite Vormittagsgruppe gestartet.

Für jedes Alter geeignet – Anfänger und Fortgeschrittene willkommen!

Kursbeginn:	Mittwoch 2. April – 9:00 Uhr (anschließend 1x wöchentlich bis Mittwoch 4. Juni)
Ort:	Physiotherapie Struber
Anmeldung:	Martin Struber 0650/490 73 66
Kosten:	10 Einheiten € 100,- zu je 60 Minuten (für Gemeindeglieder werden 50% der Kurskosten von der Gesunden Gemeinde übernommen)
Kursleitung:	Martin Struber Dipl. Physiotherapeut, Heilmasseur, Viszerale Osteopathie, Energet. Osteopathie, Qigong Lehrer i.A., Energetiker im Bereich der chinesischen Medizin, 2 Jahre Studium Sportwissenschaften, Sportmentaltrainer