

**Wann:**

Ab Dienstag, 15.01.2019  
17.45 bis 18:45 Uhr

**Wo:**

Physiotherapiepraxis  
Andreas Keßler  
St. Ingberter Str. 9  
66583 Spiesen-Elversberg

**Kosten für 10 Stunden:**

Mitglieder: 20 Euro  
Nichtmitglieder: 35 Euro

**Mitzubringen:**

Matte

**Leitung: Eva Klemann**

Trainerin Fitness und Gesundheit  
Lizenz B Sport in Prävention  
Übungsleiterin Beckenboden  
AROH und KAHA Instructor

In Kooperation mit ...



St. Ingberter Straße 9  
66583 Spiesen-Elversberg

Tel. 06821 749 750  
Fax 06821 290 077 4  
Mail [akesler.physio@gmail.com](mailto:akesler.physio@gmail.com)

**Weitere Auskünfte  
und Anmeldung:**

**Leitung:**

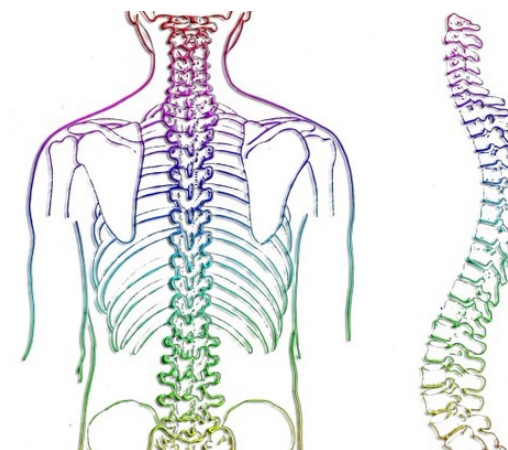
Eva Klemann  
Tel. 0 68 21 - 7 74 01  
e-Mail: [Eva.Klemann@t-online.de](mailto:Eva.Klemann@t-online.de)

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900  
[ute.born-hort@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:ute.born-hort@kneipp-verein-spiesen.de)

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

**Anmeldung ist erforderlich**

# Wirbelsäulen- gymnastik



**ab Dienstag  
15.01.2019  
17.45 - 18.45 Uhr**



## Gymnastik für die Wirbelsäule

Unser Körper wird vor allem durch die Art und Weise geformt, wie wir ihn gebrauchen.

Bewegungsgewohnheiten, degenerative Veränderungen und Verletzungen beeinträchtigen das stabilisierende Wirbelsäulensystem.

Das Ergebnis sind Rückenschmerzen, Schulter und Nackenverspannungen und steife Gelenke.

Ein schlecht durchbluteter Bewegungsapparat verursacht Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Konzentrationschwäche, innere Unruhe und andere daraus resultierende Beschwerden.

Manchmal dauert es Jahre, bis sich erste Anzeichen von Verschleiß bemerkbar machen.



© drubig-photo - Fotolia.com

#54472549

Gerade deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig um die Aufrechterhaltung der Gesundheit zu kümmern.

Durch langes Sitzen und zu wenig Bewegung sind Rückenbeschwerden und Verspannungen vorprogrammiert.

Mit unserer Wirbelsäulengymnastik wird die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Durch gezieltes Rücken-training werden die Muskeln gedehnt und gestärkt.

So ist es möglich, Rückenschmerzen vorzubeugen, zu lindern und auch zu beheben.

**Probieren Sie es aus!**

In unserer Rückenschule lernen Sie neben dem gezielten Muskelaufbau-training ein rückengerechtes Verhalten für den Alltag

Wir freuen uns auch Sie!

***„Halte Dich und  
Du wirst gehalten.“***

