

Neue Präventionskurse nach §20* ab 29. Mai 2018!

29.05.2018 - 17.07.2018

Starker Rücken (Svenja Gehring)

Dienstag 12:00 - 12:45 Uhr

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in abgestimmter Weise koordinativ bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen schaffen einen durch und durch starken Rücken!

30.05.2018 - 18.07.2018

Faszientraining (Barbara Tögel)

Mittwoch 12:30 - 13:15 Uhr

Beweglichkeit und ausgeglichene Spannung in unserem Körper ist eine grundlegende Voraussetzung für das Wohlbefinden. In diesem Kurs werden die Muskeln und Faszien mit unterschiedlichen Methoden gedehnt und bewegt, um einseitigen Belastungen und Haltungen im Alltag die Stirn zu bieten.

Jeder Kurs besteht aus 8 Terminen à 45min, Kurspreis ist 120€.

Hier können Sie sich anmelden:

Körperwerk Freiburg
Kaiser-Joseph-Straße 192
79098 Freiburg
0761-479 89 80
freiburg@koerperwerk.com

* Alle Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und die Kosten werden bis zu 80% zurückerstattet. Welchen Anteil und wie oft die Krankenkasse bezahlt ist abhängig von der einzelnen Krankenkasse und kann dort erfragt werden. Für eine Erstattung müssen 7 von 8 Kursterminen besucht werden.