

Unsere Präventionskurse* im Körperwerk Emmendingen ab April 2020

Starker Rücken

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!

Dienstag 18.00 – 18.45 Uhr
(Alicia Kienzle)

5. Mai 2020 – 23. Juni 2020
30. Juni 2020 – 18. August 2020
25. August 2020 – 13. Oktober 2020

Donnerstag 13.00 – 13.45 Uhr
(Timothy Müller-Williams)

2. April 2020 – 13. Mai 2020
4. Juni 2020 – 30. Juli 2020
6. August 2020 – 24. September 2020

* 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.