

Unsere Präventionskurse im Körperwerk Emmendingen ab Juli 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 Beimgelenke 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)	07. Juli 2020 – 25. August 2020
	01. September 2020 – 20. Oktober 2020
	27. Oktober 2020 – 15. Dezember 2020
	22. Dezember 2020 – 09.02.2021
Donnerstag 13.00 – 13.45 Uhr (Alicia Kienzle & Timothy Müller-Williams)	09. Juli 2020 – 27. August 2020
	03. September 2020 – 22. Oktober 2020
	29. Oktober 2020 – 17. Dezember 2020
	07. Januar 2021 – 25. Februar 2021

* 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.