

Rückenschulkurs

Fit im Büro

Die überwiegende Zeit unseres Alltags, im Beruf wie auch in der Freizeit, verbringen wir im Sitzen. Dieser „Sitzmarathon“ bleibt für viele nicht ohne Folgen. Wer am PC sitzt klagt oft über Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen infolge verspannter Muskulatur. Dies muss jedoch nicht sein!

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur und natürlich eine theoretische Wissensvermittlung zum Aufbau und der Funktion der Wirbelsäule. Sie erhalten wertvolle Informationen über geeignete Sportarten und zum Thema rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal akute Rückenschmerzen hatten, vorhandene Beschwerden überwinden möchten oder Rückenproblemen vorbeugen möchten.

Ort:	Medical Park Ambulantes Gesundheitszentrum Prien
Zeit:	Mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	10 Einheiten á 60 Minuten
Kosten:	85 € (die Kurskosten werden zum großen Teil von den Krankenkassen übernommen)
Anmeldung:	Über die Rezeption oder Telefon 08051/600-9800

Rückenschulkurs

Fit in die Rente

Gesundheit und Wohlbefinden tragen in jedem Alter zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist es daher wichtig, aktiv zu bleiben.

In unserem Kurs „Fit in die Rente“ erlernen Sie altersgerechte gymnastische Übungen. Speziell auf die Bedürfnisse der 50+ Generation abgestimmte Übungsformen helfen eine ganzheitliche und nachhaltige Stärkung und Dehnung der gesamten Muskulatur zu bewirken und das Körpergefühl zu schulen.

Ort:	Medical Park Ambulantes Gesundheitszentrum Prien
Zeit:	Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten á 60 Minuten
Kosten:	85 € (die Kurskosten werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen)
Anmeldung:	Über die Rezeption oder Telefon 08051/600-9800