

# Wirbelsäulengymnastik



Leitung: **Hans-Jürgen Sauer**  
Belastung: **niedrig/mittel**  
Raum: **Gruppentraining**

Die Wirbelsäule ist für viele Menschen zum Problem geworden. Immer häufiger verspüren sie Beschwerden, die je nach Ausprägung das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können. Als Ursachen werden u.a. Stress, Umwelt, Ernährung, Fehl- und Überbelastung, sowie mangelnde körperliche Betätigung vermutet. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie erfahren, wie durch funktionelles Training Beschwerden vorgebeugt und bei vorhandenen Schmerzen eine Besserung erzielt werden kann. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm und helfen Ihnen bei der Entwicklung ihres Körperbewusstseins.



Bei vorhandenen Haltungsschäden oder starken Schmerzen sollten Sie vorher Ihren Arzt befragen!

## Termine 2021 ◀

| Kurs-Nr | Zeit             | Beginn   | Ende     | Umfang        | Gebühr |
|---------|------------------|----------|----------|---------------|--------|
| WSG-013 | Di 11:00 - 12:00 | 08.06.21 | 28.09.21 | 15 x 1,0 Std. | 120,00 |
| WSG-014 | Di 11:00 - 12:00 | 26.10.21 | 14.12.21 | 8 x 1,0 Std.  | 64,00  |

| Kurs-Nr | Zeit             | Beginn   | Ende     | Umfang         | Gebühr |
|---------|------------------|----------|----------|----------------|--------|
| WSG-023 | Do 18:00 - 18:45 | 10.06.21 | 30.09.21 | 15 x 0,75 Std. | 90,00  |
| WSG-024 | Do 18:00 - 18:45 | 28.10.21 | 16.12.21 | 8 x 0,75 Std.  | 48,00  |

| Kurs-Nr | Zeit             | Beginn   | Ende     | Umfang        | Gebühr |
|---------|------------------|----------|----------|---------------|--------|
| WSG-033 | Fr 10:00 - 11:00 | 11.06.21 | 01.10.21 | 15 x 1,0 Std. | 120,00 |
| WSG-034 | Fr 10:00 - 11:00 | 29.10.21 | 17.12.21 | 8 x 1,0 Std.  | 64,00  |