

Wenn Sie mit Freude, Spaß und unter professionell ausgebildeter Leitung etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, dann sind Sie in unseren Kleingruppen, bis maximal 6 Personen, genau richtig.

- Beckenbodentraining

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch Training der gesamten Beckenmuskulatur und beugen Sie somit Inkontinenz und Rückenschmerzen vor.

- Wirbelsäulengymnastik

Durch speziell ausgewählte Übungen stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule gegen Alltagsbelastungen.

- Entspannungskurs

Gehen Sie dem Alltagsstress aus dem Weg, in dem Sie eine vollkommene Entspannung kennen lernen.

- Laufende Kursangebote : 6 Einheiten a' 60 Minuten

Erfragen Sie Termine bei uns in der Praxis. Mittlerweile bieten die meisten Krankenkassen Gesundheitsprogramme an. Geeignete Kurse werden im Bereich Bewegung häufig bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns in der Praxis.