

Wirbelsäulengymnastik

Sie möchten:

- ein effektives Rückentraining betreiben,
- entsprechend Ihren körperlichen Beschwerden gut und individuell betreut werden,
- viel Spaß haben?

Bei uns werden Sie in **Kleingruppen** langsam an eine sanfte Trainingsform herangeführt.

Sie lernen die Technik eines **rückengerechten, dem neusten Stand der Sportmedizin entsprechenden, gesundheitsorientierten Trainings** mit Hilfe von Musik, welches von Frauen und Männern zu jeder Zeit durchgeführt werden kann.

Kursinhalt:

Ihnen wird langsam die Technik der Übungen mit Hilfe von Musik vermittelt und mit jeder Menge Spaß praktisch umgesetzt. Ungeübte und sportlich Unerfahrene können jederzeit einsteigen.

Im Fortgeschrittenenkurs wird auf das Erlernte aufgebaut, und die Intensität der Übungen (angepasst an die Gruppe) erhöht.

Kursdauer:

Kurs: 10 oder 20 Einheiten à 60 Minuten

Teilnehmerzahl:

Ein Kurs findet ab 4 Personen bis 8 Personen statt.

Kurstermine:

Genauere Termine erfragen Sie bitte direkt bei Tamara Weigelt.

Telefon: (01 71) 2 71 32 51

Telefax: (0 61 31) 14 49 545

E-Mail: tamara.weigelt@t-online.de

Kursleitung:

Sie werden von einem qualifizierten Trainer-Team betreut.

Dieses Team wird geleitet von Tamara Weigelt, in der Prävention und Rehabilitation tätigen Trainerin/ Therapeutin (Rückenschulleiterin, DNV Basic-Instruktorin (Deutscher Nordic Walking Verband), ausgebildete Aqua-Instruktorin) mit freiberuflicher Tätigkeit in der ambulanten Rehabilitation sowie Medizinischen Trainingstherapie