

DE JONG KURSE

Spinefitter

Kursinhalt

- **Einzigartiges Trainingsgerät:** Die Spinefitter Techniken und dessen Anwendungen kennenlernen
- **Mobilisationstechniken:** Praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- **Stabilisationstraining:** Gezielte Kräftigungsübungen zur Unterstützung der Rumpfmuskulatur
- **Koordinations- und Gleichgewichtsübungen:** Förderung der Körperwahrnehmung und Balance
- **Entspannungstechniken:** Kombination aus Training und Entspannungsübungen

Termin: Mittwochs, 11.00 – 11.45 Uhr
10er Karte: 149,- €
Kursleitung: Miriam Eschweiler
Sporttherapeutin, Präventionstrainerin



Melden Sie sich jetzt für Ihren Kurs an:

Beecker Str. 57
02434 3210
kurse@physiopraxisdejong.de

EINFACH.
GUT. BEWEGEN.