

**Kursangebot:**

## **Wirbelsäulengymnastik**

**Rückenprobleme?**

**Sie wollen praktisch etwas tun?**

**Mit Spaß & individueller Betreuung?**

**Aber nicht in einer anonymen, großen Gruppe?**

Wirbelsäulengymnastik vermittelt durch zielgerichtete, praktische Übungen ohne großen theoretischen Ballast rückengerechte Bewegungsabläufe und Verhaltensweisen (Bücken, Heben, Tragen), die Rückenschmerzen vorzubeugen helfen. Geübt wird in kleinen, überschaubaren Gruppen unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin. Mit Spaß am Bewegen statt Langeweile.

**Kleingruppen mit maximal 6-7 Teilnehmern;  
morgens oder abends.**

**10 Termine à 60 min**

**90,-- €**

**Anmeldung und nähere Informationen bei  
unserem Team in der Praxis oder unter**

**Telefon 0521 / 170 290**

**Physiowell Bielefeld Ltd.**

**Feilenstraße 3 (in der Eilers-Passage)**

**33602 Bielefeld**

**E-Mail [info@physiowell-bielefeld.de](mailto:info@physiowell-bielefeld.de)**

**Web [www.physiowell-bielefeld.de](http://www.physiowell-bielefeld.de)**

**Tipp:**

Viele Krankenkassen vergüten für präventive Maßnahmen wie z.B. Wirbelsäulengymnastik bis zu 80% der Kursgebühr.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenübernahme und den Voraussetzungen!