



Präventives Rückentraining nach § 20 SGB V, gerätgestützt



Aktives Training für Ihren gesunden Rücken.

Schwerpunkt dieses Kurses ist ein gezieltes Rückenprogramm.

Dieser Kurs ist eine Kombination aus gezielten Mobilisations- und Dehnübungen, Kräftigen der Tiefenmuskulatur durch funktionelle Übungen und ein auf Sie abgestimmtes hochmodernes Gerätetraining.

Dieses macht das Training besonders effektiv.

Ideale Maßnahme, um auch nach Beendigung Ihrer Physiotherapie am Ball zu bleiben.

Ihre Vorteile:

- von Krankenkassen fast bzw. vollständig bezuschusst
- intensive Betreuung durch Physio- & Rehatrainer*innen während der gesamten Kursdauer
- Training zu festen Zeiten in Kleingruppen
- weniger Rückenschmerzen = mehr Lebensqualität