

Physiotherapie und Balance-Werkstatt Doris Baumgart

Verbindliche Anmeldung – Rücken-Schmerzfrei-Programm

KURSIONFORMATIONEN

Kurs: Rücken-Schmerzfrei-Programm

Dauer: 12 Wochen

Beginn: jederzeit möglich

Kursgebühr: 215 Euro

Ort: Balancewerkstatt, Berliner Allee 1a, 16833 Fehrbellin

TEILNEHMERDATEN

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail

Ort / Datum

Unterschrift

KURSIONHALTE

Das Rücken-Schmerzfrei-Programm richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen Formen der Abnutzung der Wirbelsäule sowie mit Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Gleitwirbeln und weiteren Rückenbeschwerden.

DAS ERWARTET DICH

- Ganzheitliches Programm über 12 Wochen
- Konkrete Anleitung und Begleitung
- Zwei bis drei wirksame Übungen zum Kraftaufbau und zur Dehnung der entscheidenden Strukturen
- Durchführung der Übungen jeden zweiten Tag zu Hause
- Übungssteigerung nach vier und acht Wochen
- Zweimal wöchentlich Anwendung auf der Ceragem-Massageliege
- Begleitung über eine WhatsApp-Gruppe
- Empfehlungen zu wichtigen Nahrungsergänzungsmitteln
- Tipps zur Lebensführung in Bezug auf die Rückengesundheit
- Übungsplan für deinen persönlichen Überblick
- Erklärung und Einübung der Kraft- und Dehnübungen
- Erklärung der Bedeutung der tiefen Rückenmuskulatur
- Besprechung des persönlichen Übungsablaufs
- Nach vier und acht Wochen werden die Übungen erweitert, erklärt und gemeinsam eingeübt.
- Zusätzlich werden wichtige Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Dabei wird erklärt, warum sie wichtig sein können, wie sie funktionieren und wo sie erhältlich sind.

HINWEIS

Dieser Kurs ist nicht verordnungsfähig und wird daher nicht von den Krankenkassen übernommen. Jeder Teilnehmer ist für sein Verhalten und die Erfahrung selbst verantwortlich. Das Seminar stellt keine Therapie oder Diagnose im medizinischen oder naturheilkundlichen Sinne dar. Jegliche Haftung von Seiten des Veranstalters ist ausgeschlossen.

ZAHLUNGSIONFORMATIONEN

Nachdem du dich angemeldet hast, erhältst du eine Rechnung. Nach Zahlungseingang beginnt dein Übungsprogramm in der Praxis.