



Wirbelsäulen- gymnastik*

- verbessert die Haltung
- erhöht die Beweglichkeit
- verringert Verspannungsschmerzen
- stärkt und dehnt die Muskulatur
- verbessert die Ausdauer
- liefert neue Energie

Wirbelsäulengymnastik ist **für alle Altersgruppen** geeignet!
Angebot sowie Kosten der einzelnen Kurse bitte erfragen.

Wir führen regelmäßig Kurse für TKK- und AOK-Mitglieder durch. Unsere Kurse werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst! Bitte bei der zuständigen Krankenkasse anfragen.

Nehmen Sie sich heute Zeit für Ihre Gesundheit, damit Sie sich nicht später Zeit für Ihre Krankheit nehmen müssen.



PHYSIOCENTER

Andreas Peilstöcker
Physiotherapeut

***) Wirbelsäulengymnastik**

Bewegungsmangel, einseitige Belastung sowie schwache Muskeln führen bei den meisten Menschen früher oder später zu Rückenproblemen. Unsere Wirbelsäule ist im Alltag großer Belastung ausgesetzt: durch falsche Körperhaltung, wie krummes Sitzen, langes Stehen in gebeugter oder verdrehter Haltung, fehlerhaftes Bücken, Heben und Tragen schwerer Lasten.

Möchten Sie Muskelverspannungen vorbeugen oder entgegenwirken? **Etwas für Ihre Haltung tun und sich dabei entspannen?**

Unsere Auswahl an Übungen ist so modifiziert, dass Muskelgruppen trainiert werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen – trotz geringer Belastung auf Wirbelsäule und Gelenke. **Die Übungen sollen Spaß machen.** Deshalb üben wir mit Musik und integrieren Sportgeräte wie Pezziball, Therabänder, Hanteln etc..



PHYSIOCENTER

Andreas Peilstöcker
Physiotherapeut

81825 München

Zehntfeldstr. 240 b

Eingang Hugo-Lang-Bogen

Telefon (0 89) 4 39 34 07

www.physiocenter-peilstoecker.de

Präventionspartner der Krankenkassen