

Zertifizierter Präventionskurs  
**Wirbelsäulengymnastik**



Sie stärken Ihren Rücken.  
Und wir zeigen Ihnen wie.

**[stolle-ot.de](http://stolle-ot.de)**

## Präventionskurs Wirbelsäulengymnastik

Um Rückenbeschwerden zu vermeiden und vorzubeugen, sollten Sie rechtzeitig mit gezielten Bewegungsübungen gegensteuern.

Unser zertifizierter Präventionskurs ‚Wirbelsäulengymnastik‘ steht für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

### Ihre Vorteile:

- Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung für den gesamten Körper mit Fokus auf die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule
- Muskulatur stärken und koordinative Fähigkeiten verbessern
- Übertragung der Fähig- und Fertigkeiten in den Alltag

### Dauer:

- 8 Einheiten á 45 Minuten

### Kosten:

- 150,- € (Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst. Fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach.)



### Ihr Ansprechpartner

Maren Kujath  
STOLLE's Vitalwelten  
Manhagener Allee 7  
22926 Ahrensburg

☎ 04102 6 79 46 07

✉ [mkujath@stolle-ot.de](mailto:mkujath@stolle-ot.de)