

Physiotherapie und
med. Trainingstherapie

Hauptstraße 3, 1. Etage,
32609 Hüllhorst

T: 05744 508560

M: 0160 6059025

E: praxis@rekert.de

PRÄVENTIONSKURS
**RÜCKEN-
TRAINING**

www.rekert.de



PRÄVENTIVES GENIUS RÜCKENTRAINING*

– gerätegestütztes Ganzkörpertraining

Durch einen abgestimmten Mix aus Krafttraining an unseren modernen Trainingsgeräten und funktionellen Übungen ist dieses Training ideal für eine schmerzfreie und starke Rückenmuskulatur, Haltung und Gelenkstabilität.

Machen Sie sich fit für Ihren Alltag.

*unterstützt von Ihrer Krankenkasse. Das Training wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert.





Trainingsinhalte:

- » Effektives Training aller für den Rücken wichtigen Muskelgruppen
- » Verbesserung der Beweglichkeit durch Mobilisationstraining, Faszientraining und Stretching
- » Schmerzfreier und starker Rücken



GESUNDHEITSKURSE
unterstützt von Ihrer Krankenkasse*

**10 Termine | 1 x wöchentlich | 60 Minuten
maximal 8 Teilnehmer**

Kursgebühr: 150,- €*

Fragen Sie nach unseren Kursterminen!

* Unsere Präventionskurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Die Höhe des Zuschusses ist bei der eigenen Krankenkasse zu erfragen. Bezuschussungsvoraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 8 von 10 Einheiten. Zu diesem Zweck erhält der Teilnehmer zum Kursende eine Teilnahmebescheinigung, die bei den Krankenkassen eingereicht werden kann.