

# Rehasport: Wirbelsäule

Statistisch betrachtet erkranken etwa 80 % aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben an ernsthaften Wirbelsäulen- bzw. Bandscheibenproblemen. Grund genug etwas dagegen zu tun. Unsere Wirbelsäulengymnastik geht genau diese Probleme an: ob Kräftigung der zu schwachen Rückenstrecker oder der Bauchmuskulatur, der mangelnden Koordination zwischen den diversen Muskelgruppen, aber auch der fehlenden Mobilität der einzelnen Wirbelsegmente. In vielfältigen Übungsvarianten, mal auf dem Pezziball, der Matte, mit oder ohne Hilfsmittel, bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm. Natürlich mit ausreichend Spaß und Freude!



Rehabilitationssport Wirbelsäule wird im Rahmen des Rehabilitationssports (56) ärztlich verordnet und i.d. Regel von Ihrer Krankenkasse genehmigt. Für weitere Informationen, sowie Anmeldungen steht Ihnen Frau Drijzen unter der Telefonnummer 04261-77 2557 gerne zur Verfügung.



Reha Sportgemeinschaft e.V. \* Lindenstr.18 \* 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 \* Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de \* www.rsg-diako.de

