

# Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Die Wirbelsäulengymnastik richtet sich an gesunde Menschen die Rückenbeschwerden aktiv vorbeugen möchten. Es zielt im Wesentlichen auf Verhaltens-, Verhältnis- und Gesundheitswirkungen ab. Dabei steht vor allem die Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen im Vordergrund. Des Weiteren legt das Programm großen Wert auf die Gestaltung eines gesunden Lebensstils. In den zehn Einheiten (je 60 Minuten) wird neben Gymnastischen Übungen auch ein großes Repertoire an Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Klein- und Großgeräten präsentiert.

Details zum Kurs:

Zertifizierung: ZPP-Zertifiziert (von der gesetzlichen Krankenkasse unterstützt)

Ab wann: Januar, April/Mai, September

Preis: 150€

Barrierefreiheit: ja

Arheilger Physiotherapiezentrum **Mo 19 Uhr**  
**Di 11 Uhr**  
**Mi 18 Uhr**

Physio Al Jasem (Kranichstein) **Mo 11 Uhr**  
**Mi 11 Uhr**  
**Do 11 Uhr**

Das Anmeldeformular kann entweder direkt in der jeweiligen Praxis angegeben oder per Mail geschickt werden.

Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem  
Frankfurter Landstraße 152  
64291 Darmstadt-Arheilgen  
mail@physio-aljasem.de

Physio Al Jasem eGbR  
Bartningstraße 57  
64289 Darmstadt-Kranichstein  
kranich@physio-aljasem.de

# Anmeldebogen

## Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule

Kursort:

Arheilger Physiotherapiezentrum Al Jasem (Frankfurter Landstraße 152, 64291 Darmstadt-Arheilgen)

Physio Al Jasem eGbR (Bartningstraße 57, 64289 Darmstadt-Kranichstein)

Details zum Kurs:

Starttermine:

**Januar**

**April/Mai**

**September**

Arheilger Physiotherapiezentrum

**Mo 19 Uhr**

**Di 11 Uhr**

**Mi 18 Uhr**

Physio Al Jasem (Kranichstein)

**Mo 11 Uhr**

**Mi 11 Uhr**

**Do 11 Uhr**

Preis: 150€ (beim ersten Termin in bar zu begleichen)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mailadresse: \_\_\_\_\_

Kurstermin: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Kurs an.

\_\_\_\_\_

Datum & Unterschrift