



PRÄVENTIVES RÜCKEN- UND GELENKTRAINING



Präventives Rücken- und Gelenktraining mit Hilfe von Elementen der Rückenschule für Menschen mit speziellen gesundheitlichen Risiken.

gemäß §§ 20, 20a SGB V

PRÄVENTION STATT SCHMERZ – GEMEINSAM ZUM GESUNDEN RÜCKEN.

4 W O C H E N

8 E I N H E I T E N

1 S T U N D E

100% M E H R

L E B E N S Q U A L I T Ä T

In unserem Kurs “präventives Rücken- & Gelenktraining” beugen Sie gemeinsam mit uns den Rückenschmerzen vor.

Mit dem außergewöhnlichen five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Innerhalb von vier Wochen (8 Einheiten, à 1 Stunde) lernen Sie von unseren speziell ausgebildeten Trainern ein Übungsprogramm mit vielfältigen Bewegungsformen. So profitieren Sie und Ihre Gesundheit langfristig von diesem Präventionskurs.

Der Kurs findet in Kleingruppen mit max. 10 Personen statt. Eine individuelle und fachmännische Betreuung ist somit garantiert.

Nach vollständigem Abschluss des Kurses, erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung mit entsprechender Kurs-Nummer der ZPP (Zentrale Prüfstelle für Prävention) die Sie für eine eventuelle Rückerstattung bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.



139,-
Kursgebühr





**ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB**

Maybachstr. 50, 70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 230 530 70
info@athletic-solution.de
www.athletic-solution.de

U PRAGSATTEL

Haltestelle:
Pragsattel

Fußweg:
ca. 500 m

THEATERHAUS

U13 › Feuerbach
U6 › Gerlingen

Haltestelle:
Maybachstraße

Einfahrt
Parkhaus

U

Heilbronner Straße

Leitzstraße

Maybachstraße

Junghansstraße

Siemensstraße

Maybachstraße

Alarichstraße