



---

# Wirbelsäulengymnastik mit Yoga - Elementen

---

Wollen Sie weniger Rückenschmerzen,  
eine bessere Körperhaltung und Stress abbauen?

Die Umsetzung erfolgt in diesem Kurs mit Hilfe von  
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte  
Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ziel ist es, den Sonnengruß zu erarbeiten

## Inhaltliche Ziele:

- Erkennen und Korrigieren von Defiziten
  - Erlernen von Yogaelementen
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

## Therapeutische Ziele:

- Haltungsschulung von Kopf bis Becken
- Korrektur von Haltungsschwächen mit Übungen  
aus dem Yoga



## ZERTIFIKAT

Zentrale Prüfstelle Prävention  
für den Präventionskurs

Rücken aktiv - Wirbelsäulengymnastik

### Geeignet für:

Patienten mit leichten chronischen Rückenschmerzen; Interessenten, die dem Rücken etwas Gutes tun möchten;  
Anfänger und Fortgeschrittene bis 65 Jahre.

### Kursrhythmus und -gebühr:

10 Einheiten zu 60 Minuten, einmal wöchentlich für  
90,00 € pro Kurs

### Hinweis:

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie die Kursgebühren (teilweise) erstattet bekommen.

### Anmeldung:

Persönlich bei Therafit Görlitz im Haus der  
HOY-REHA Görlitz.

