



SV Fühlings - Chorweiler



GESUNDHEITSSPORT AKTUELL

Neue Gruppe

Rücken Fit ab dem 03.04.2019

Haben sie Rückenprobleme,
Erkrankungen der Wirbelsäule, Haltungsschäden?
Wir bieten Ihnen in unserer neuen Gruppe.....



- Funktionelle Gymnastik
- Rückenschule
- Muskeltraining
- Geh- und Gangschulung
- Koordinationsübungen und kleine Spiele
sowie Entspannungsübungen an.

Wann: Mittwoch von 11.15 - 12.30 Uhr

**Wo: Vereinsheim/SV Fühlings-Chorweiler 1929/77 e.V.,
Am Kutzpfädchen 3a, 50769 Köln**

Ansprechpartnerin: Frau Karin Heinen, 0176-62551157

Leitung: Frau Elisabeth Köhnlein, 0178-6381793

qualifizierte Sporttherapeutin (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Unser Ziel ist es, im Rahmen eines Gruppentrainings,
vorhandene Schmerzen zu lindern und langfristig soll der
Patient, zu diesem Bewegungstraining motiviert werden.

Weitere Informationen zum Quartalsbeitrag,
mit und ohne Verordnung, bei Karin Heinen.

