



Diskushernie- Gymnastik in Winterthur

Therapeutischer Kurs

In der Diskushernie-Gymnastik lernen Sie in erster Linie Ihre Wirbelsäule zu entlasten, die Rückenmuskulatur zu stärken und sich im Alltag ergonomisch zu bewegen. Eine gezielte Gymnastik ist wichtig, damit die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt wird und Bandscheibenvorfälle verhindert oder gelindert werden. Durch die angeleiteten Übungen wird die Wirbelsäule ausreichend stabilisiert und mobilisiert. Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und üben sich wirkungsvoll zu entspannen.

■ Zusätzliche Informationen

Zur Anmeldung benötigen wir eine ärztliche Verordnung



Kursort

Physiotherapie Peter Mottier
Untertor 10
8400 Winterthur

Kurskosten

(exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 16.00
Nichtmitglieder	CHF 19.00

Kurszeit

Montag, 18.15–19.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kursleiterin

Petra Keller

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Alessandra Kohler und Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon +41 44 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten