



Spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen straffen das Muskelgewebe und bringen den Körper in Form. Der Körper soll in eine entspannte Form gebracht werden, dies erreichen wir durch Stretching der einzelnen Muskelpartien.

Viele Krankenkassen fördern die Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik, indem Sie am Jahresende einen Teil der Krankenkassenbeiträge zurück erstatten. Voraussetzung hierfür ist, Sie müssen jedes Jahr mindestens 10 Mal an der Wirbelsäulengymnastik nachweislich teilgenommen haben.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Zurück zu [Kursangebot](#) .