

*„Ich möchte Ihnen zeigen, wie Bewegung Ihr Wohlbefinden steigern kann und Sie in Alltagssituationen und –belastungen mit einem gekräftigten Rücken aufrechter durchs Leben gehen können!“*

**Sandra Nijhof** (sekt. Heilpraktikerin, Physiotherapeutin)

Ein Kurs umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten und kostet 99,- € pro Person.

Bei Interesse an einem Kurs können Sie sich gerne bei uns unter den angegebenen Kontaktdaten melden.



**physiofokus**  
Sandra Nijhof  
Bad-Sulza-Straße 1  
26209 Hatten

Tel. 04481 / 906 806  
Mobil 0173 / 481 62 01

[info@physiofokus.de](mailto:info@physiofokus.de)  
[www.physiofokus.de](http://www.physiofokus.de)



**physiofokus**  
Sandra Nijhof

**Rückenfit**

**Kursangebot  
Sandra Nijhof**





## Was wird im Rückenfit-Kurs vermittelt?

In dem Kurs soll unter physiotherapeutischer Anleitung die tiefe Haltungsmuskulatur trainiert werden.

Dies geschieht über ein Training der

- **Koordination**
- **Beweglichkeit**
- **Kraft**

Das Training wird zum Teil mit dem Einsatz von Kleingeräten unterstützt wie z.B.

- **Gymnastikbällen**
- **Balance Pads**
- **Rollen**

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Vermittlung der Haltungsverbesserung in Alltagssituationen oder Belastungssituationen, um ein Bewusstsein für gelenkschonendere Haltungen und Bewegungen zu schaffen.



## Warum sollte ich bei einem Rückenfit-Kurs mitmachen?

In unserer Wohlstandsgesellschaft führt fehlende Bewegung immer mehr zu Fehlhaltungen durch Abbau der Haltungsmuskulatur. Dies hat zur Folge, dass Rückenbeschwerden eine der häufigsten Erkrankungen sind!

## Für wen ist der Rückenfit-Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, unabhängig von Geschlecht und Trainingszustand!

Auch für Teilnehmer mit leichten Vorerkrankungen in nicht akutem Zustand ist dieser Kurs bestens geeignet.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 10 Teilnehmern statt, denn das gewährleistet eine individuelle Betreuung und sorgt für eine entspannte Atmosphäre.

