Physiotherapie & Massagen
Désirée Bogie

„Aqua Medifit“- Kurs
im Hallenbad Borken

Inhalt
Speziell entwickeltes Training zur Entlastung der Bandscheiben und Gelenke, sowie zur Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur.

Ziele
Förderung der Beweglichkeit und Kraft,
Stärkung der körperlichen Fitness,
Steigerung des Wohlbefindens.

Zielgruppe
Berufstätige mit leichten gelenk- oder bandscheibenbedingten Beschwerden.

Dauer
45 Minuten, 1 x wöchentlich,
12 Kurseinheiten

Termine
Kurszeiten nach Absprache oder Teilnahme an Kursangeboten: Mittwoch und Freitag
von Februar - Mai
oder von September - Dezember möglich.

Gruppengröße
8 - 12 Personen

Aqua Medifit Schnupperkurs

Dauer: 45 Minuten
Gruppengröße max. 12 Personen