

» *Das zählt: Ihre Gesundheit*



» *Bleiben Sie in Bewegung*

**PHYSIOTHERAPEUTISCHE  
PRAXIS HERRMANN**

**EVA-MARIA HERRMANN**

Rothschildallee 16  
60389 Frankfurt

**TERMINE NACH VEREINBARUNG**

**TEL.** 069 94 94 68 10

**FAX** 069 94 94 68 11

**E-MAIL & INTERNET**

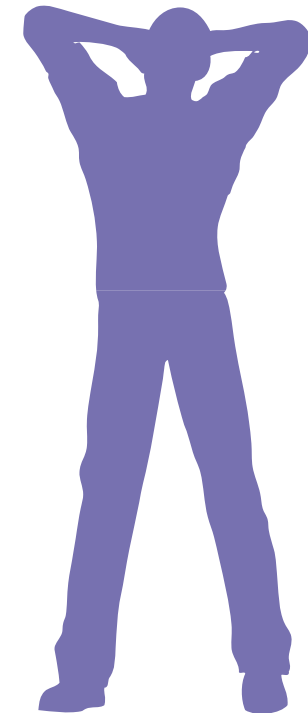
[info@physiopraxis-herrmann.de](mailto:info@physiopraxis-herrmann.de)

[www.physiopraxis-herrmann.de](http://www.physiopraxis-herrmann.de)

» *Für einen gestärkten Rücken*

# RÜCKENSCHULE

**PHYSIOTHERAPEUTISCHE  
PRAXIS HERRMANN**



**WEITERE INFORMATIONEN**

[www.physiopraxis-herrmann.de](http://www.physiopraxis-herrmann.de)

PHYSIOTHERAPEUTISCHE  
PRAXIS  
HERRMANN

## » Die Rückenschule

„MIT UNS **BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG.**“

Leiden auch Sie an der **Volkskrankheit Rückenleiden** und möchten Sie daran etwas **aktiv verändern**?

Dann besuchen Sie unsere **Rückenschule**. In einer **kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmern** lernen Sie, Ihren Körper im täglichen Leben besser wahrzunehmen. Üben Sie sich mit uns darin, ihn **ökonomischer einzusetzen** und darüber hinaus einen **Entspannungszustand** zu erreichen.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmer in unserer Praxis begrüßen zu dürfen und Ihre **Motivation zu fördern** mit uns **in Bewegung zu bleiben**.

## » Die Kursziele der Rückenschule

„**SPASS AN DER BEWEGUNG UND DAS GUTE GEFÜHL, ETWAS FÜR SICH ZU TUN.**“

- » **EINFÜHRUNG IN DIE WIRBELSÄULENANATOMIE**
- » **AUFBAU DES STÜTZAPPARATES**
- » **BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATURAUFBAU**
- » **ÜBUNGEN MIT HILFSMITTELN**  
(Pezziball, Theraband)
- » **HOCKER- UND PARTNERÜBUNGEN**
- » **KÖRPERWAHRNEHMUNG**
- » **ENTSPANNUNGS- UND DEHNTECHNIKEN**
- » **ARBEITSPLATZERGONOMIE**
- » **ÖKONOMIE IM ALLTAG**

## » Unser Leistungsangebot

„**DAS BESTE TEAM FÜR IHRE GESUNDHEIT: WIR UND SIE.**“

**10 x Rückenschule** € 120,00 pro Person  
Die Termine erhalten Sie auf Anfrage.

**Einzelrückenschule** auf Anfrage möglich.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen oder für eine **ausführliche Beratung** zur Verfügung.

Ihre  
Physiotherapeutische Praxis Herrmann  
Eva-Maria Herrmann