

SM - Rückenstabilisation

S = Stabilisiert - gibt der Wirbelsäule Stabilität!

M = Mobilisiert - gibt der Wirbelsäule Beweglichkeit !

Das SM-System ist eine komplexe Prävention und Behandlung von Wirbelsäulenstörungen und Rückenschmerzen.

Zum Erlernen der SM-Wirbelsäulen-Gymnastik finden

Übungskurse

im Trainingsraum des BRK Passau, statt.

- ❖ Einführungskurs mit 8 ÜE - Preis: 85,-- EUR
- ❖ Anmeldung und Infos zum Kurs in der Praxis
Tel. 0851 – 4907849
Herrn Gerhard PETER oder
Frau Hildegard Koller-Peter.

Die SM-Seilgymnastik aktiviert die spiralen Muskelketten. Die Muskelketten zentrieren die Wirbelsäule zur Körperachse, strecken sie nach oben und trainieren zugleich den gesamten Körper.

Dieser neue Effekt in der Wirbelsäulen-Rehabilitation öffnet den Weg zu einer wirksamen Behandlung von Rückenschmerzen, sowie auch von vielen strukturalen Störungen.