

Funktionstraining- Fibromyalgie

Sie wünschen sich mehr Alltagsbeweglichkeit, weniger Schmerzen und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Fibromyalgie? Dann sind Sie hier genau richtig.

Was Sie erwartet:

- Sanft starten, behutsam steigern: Übungen stärken Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Belastbarkeit – ohne Überforderung.
- Individuelle Anpassung: Ihr Tag, Ihr Tempo. Übungen passen sich Ihren Schmerzen und Ihrer Tagesform an.
- Ganzheitliches Training: Kraft, Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung in einer freundlichen Kursatmosphäre – inkl. Atmung, Stressreduktion und Selbstmanagement.
- Praktische Alltagsübungen: Treppensteigen, Sitzen-aufstehen, Heben – gezielt für mehr Sicherheit im Alltag.
- Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen: Sie stehen im Mittelpunkt. Wir begleiten Sie Schritt für Schritt und feiern Ihre Fortschritte.

Wir freuen uns auf Sie!

Wichtige Voraussetzung:

Für die Teilnahme benötigen Sie eine Funktionstrainingsverordnung, die Sie von Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin erhalten. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Übungsleiter: Rehasport-Team MeTraVit

Anmeldung: Empfang MeTraVit

Wann:

Donnerstag 11:00-11:35Uhr (Gymnastikhalle 2)

Bei weiteren Fragen unter **therapieplanung@bad-sebastiansweiler.de** melden.

Bad Sebastiansweiler GmbH

MeTraVit

Hechinger Straße 26

72116 Mössingen