„Die Wirbelsäule“

Strukturelle Grundlagen, Funktion und Bedeutung für Bewegung und Stabilität

„Jede sanfte Bewegung stärkt deine Aufrichtung.“
Vortrag am 08.10.2026 um 17:00 Uhr

In diesem theoretischen Vortrag lernen Sie den anatomischen Aufbau, die Funktion und biomechanischen Prinzipien der Wirbelsäule kennen.
Wir betrachten wie Wirbelkörper, Bandscheiben, Bänder und Muskeln zusammenarbeiten, wie Beweglichkeit und Stabilität organisiert sind und welche Faktoren Rückenschmerzen begünstigen oder verhindern.
Dieses Wissen bildet die Grundlage für die folgenden praktischen Übungseinheiten.

„Mobilisieren. Stabilisieren. Regenerieren.“
Übungseinheiten am 15.10.2026 und 22.10.2026
jeweils um 17:00 Uhr

Aufbauend aus den anatomischen Kenntnissen aus dem Vortrag zeige ich Ihnen am 15.10.2026 effektive Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen für die Wirbelsäule.
Ziel ist es, Bewegungsfreiheit zu verbessern, muskuläre Verspannungen zu reduzieren und funktionelle Bewegung zu fördern.

Am 22.10.2026 steht die Stabilität im Mittelpunkt. Wir führen gezielte Kraft- und Stabilisationsübungen, die die Wirbelsäule stützen, die Haltung verbessern und funktionelle Alltagsbewegungen unterstützen durch.

Kosten: € 65,00

Anmeldung bitte unter praxis@judithgomezmiranda.at

Herzlichst,

Judith Gómez-Miranda
Physiotherapeutin & Osteopathin

JUDITH
GÓMEZ-MIRANDA