



RÜCKEN FIT

Halten Sie Ihren Rücken durch aktives Rückentraining fit. Die **Wirbelsäulengymnastik** wird kombiniert mit äußerst interessanten Atemtechniken sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen.

Der Kurs gibt Anleitung zum richtigen Tragen, Heben, Sitzen, Liegen und Stehen. Sie werden in die Lage versetzt, sich rückenfreundlich im Alltag zu bewegen und jeweils für sich **schmerzlindernde Übungen** zu beherrschen.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob gegen die Teilnahme Einwände bestehen.

*Im dritten Quartal (ab 1. September) hat dieser Kurs 8 Termine und kostet 22,40 €.
Im vierten Quartal (ab 10. November) hat er 6 Termine und kostet 16,80 €.*

Fr

9:00 – 10:00 Uhr



Friedel-Kluth-Haus
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Helga Hillen
Übungsleiterin