



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 vierten Quartal hat er 7 Termine und kostet 14,70 €.

Fr

9:00 – 9:45 Uhr



Friedel-Kluth-Haus
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Helga Hillen
Übungsleiterin