

Rückenschule

im Haus der Gesundheitsförderung

1 Zielgruppe

Es zwackt und zieht rund um Ihren Rücken? Sie kommen früh schwer in Gang? Sie fühlen sich „eingerostet“ und unbeweglich?

Kein Wunder denn ihr Rücken vollbringt Tag für Tag Höchstleistungen. Unterstützen Sie ihn! Wir zeigen Ihnen wie!

2 Kursinhalte

- Theoretische Einweisung in die Funktionsweise des Trainings-Konzeptes
- Koordination- und Gleichgewichtsübungen
- Beweglichkeitsübungen
- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Tipps für rückenfreundliches Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz !"



3 Fakten

Sie haben Lust auf unseren Rückenschul-Kurs? Dann beachten Sie folgende Details:

Ort: Haus der Gesundheitsförderung
Longuyoner Str. 2, 01796 Pirna

Datum: Montag

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: 80,- Euro

Ansprechpartner Fr Hapich

Telefon: 035 01 49 07 45

Erstattung: Eine Erstattung über die Krankenkasse ist möglich (Präventionsgutschein)