

Rückenschule



In diesem Kurs werden Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen vermittelt.

Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Neben den Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert.

- Termin:** ab **22. August 2017** (10 x 1 Stunde)
dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Ausfalltermine:** 05.09., 03.10., 17.10., 31.10.2017
- Übungsleiterin:** Olivia Oppon
ausgebildete Physiotherapeutin
- Ort:** TVE - Spiegelsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** mind. 10
- Kosten:** **30,00 Euro für Mitglieder**
60,00 Euro für Nicht-Mitglieder

**Mögliche Kostenübernahme durch die Krankenkasse.
Der Kurs ist mit dem Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit.DTB
ausgezeichnet worden.**

Bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse abklären!!!

Anmeldungen sind **ab dem 23. Juni 2017** möglich –
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.
Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

Anmeldeschluss: 31.07.2017

Bezahlung muss bis zum 04.08.2017 erfolgen!