

# 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 **17. Januar 2017** (10 x 1 Stunde)  
dienstags, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Ausfalltermin:** **28.02.2017 -Faschingsdienstag**
- 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 13.12.2016** möglich - zur Anmeldung  
bitte das Anmeldeformular verwenden.  
Telefonische Anmeldungen sind **nicht möglich!**

**Bezahlung erst in 2017 - zwischen dem 02.01. – 13.01.2017!**