

tun auch Sie
etwas für
Ihre
Gesundheit



**Rückenfitness für eine gesunde Haltung –
ein Gesundheitsangebot für Erwachsene**

Wochentag	montags	montags
Ab wann	20.02.2017	20.02.2017
Uhrzeit	19:00	20:00
Für wen	für Frauen	für Männer
Wie lange	10 Kursstunden a 60 min.	
Wo	Sporthalle Kleinenberg	
Kosten	Mitglieder aktiv Euro 17,50 Mitglieder passiv Euro 39,00 Nichtmitglieder Euro 49,00 Eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist möglich Weiter Auskünfte und Anmeldung: ab sofort bei Michaela Dickgreber 05647-94415	

Das Allroundtraining für den Rücken in der Kleinenberg Sporthalle

Bewegung ist das beste Mittel, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Meistens reichen unsere täglichen Bewegungsaktivitäten jedoch nicht aus, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Deshalb hat der Sportverein DJK Blau Weiß Kleinenberg ein

Kursangebot für Männer und Frauen entwickelt, in dem Sie lernen, das richtige Maß von Bewegung und Entspannung zu finden.

In diesem zehnwöchigen Programm erfahren Sie, wie Sie ihren Rücken beweglich und mobil halten, sowie ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen. Der Einsatz von Trainingsbällen, Latexbändern und anderen Kleingeräten macht das Rückentraining abwechslungsungs-reich. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung vervollständigen das Angebot.

Darüber hinaus erhalten Sie Tipps und spezielle Übungen für zu Hause, um ihren Alltag wieder beweglicher zu gestalten und ihren Rücken in Form zu halten.