



# Rückenfit



## **Rückenschmerzen hat jeder irgendwann einmal.**

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

**Montag, 06.05.2024**

**19:30 – 20:30 Uhr**

**8 Termine: 88,- €**

**Uschi Schlosser**

**Präventionskurse sind nach § 20, ZPP zertifiziert.**

**Versicherte können von Ihren Krankenkassen 80-100% erstattet bekommen.**

**Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.**

**(ID-Nr: KU-BE-1444XV)**

**Anmeldung: Rehasentrum Schmid-Döpfer**

**Tel. 09431 / 41 660**

**Mail: [info@schmid-doepper.de](mailto:info@schmid-doepper.de)**

**Kurs findet in der Höflingerstr. 13-17 (altes Vereinshaus) statt!**