

Rückhalt



mit Rückenschule und Rückenfitness den Rücken stärken

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben, um Ihre Gesundheit, besonders die Ihres Rückens zu erhalten. Ihre Wirbelsäule ist wie ein Pfeiler Ihres Lebens, ein Halt, an den Sie Ihr Leben anlehnen können und an dem Sie sich würdevoll aufrichten können.

Eines der besten Rezepte für einen gesunden Rücken: viel Bewegung, richtiges Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen.

Erkennen Sie mit Hilfe Ihre eigenen rücken belastenden Gewohnheiten. Lernen Sie den Nutzen dazugehöriger Entlastungsstrategien, Ausgleichsbewegungen für den oft wenig rückenfreundlichen Alltag und ein spezielles Rückentraining mit Musik für Ausdauer, Kräftigung, Mobilität und Dehnfähigkeit kennen.

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich mehr zuzutrauen, sich lebendiger, kraftvoller und entspannter zu fühlen, Motivation und Freude an Bewegung auch im Alltag zu finden.

Neben Informationen liegt das besondere Augenmerk auf dem praktischen Üben und Erleben von Bewegungsmöglichkeiten und der gleichermaßen wichtigen Entspannungsphase. Tipps und Erinnerungshilfen unterstützen Sie bei der Umsetzung des Neugelerten in Ihrem Alltag.

Sie brauchen bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Trinken.

Beginn: Montag, 23.04.2012

Zeit: Montags, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: Krankengymnastikpraxis Schütte, Kapitän-Lehmann-Str. 2, 37083 Göttingen

Kosten: 90 €, 8 Trainingseinheiten a 90 Minuten (Krankenkassen fördern Präventionsangebote, fragen Sie nach einer Kostenbeteiligung)

Info & Anmeldung

Susanne Schmale, Krankengymnastin

Tel.: (0551) 74223

www.susanneschmale.de