

## Präventionskurs

# Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Rückenschmerzen und Rückenbeschwerden sind die Folgen vielfältiger Ursachen, angefangen von Fußfehlstellungen bis hin zu Nackenverspannungen. Diese Beschwerden kann und soll man nicht auf die leichte Schulter nehmen oder auf dem Rücken austragen, denn sie lassen sich in einem ganzheitlichen Bewegungskonzept deutlich reduzieren.



*Unser Kurs orientiert sich an den sechs Kernzielen des Gesundheitssports und ist mit dem SPORT PRO GESUNDHEIT – Siegel, sowie mit dem ZPP-Siegel der Krankenkassen zertifiziert.*



Dauer je Einheit:	60 Minuten
Kosten für 10 Einheiten:	100 Euro
Voraussichtlicher Starttermin:	08.09.2017
	14:30-15:30 Uhr

## Anmeldung:

Gesundheitssportverein Epikur e.V.  
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda  
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279  
E-Mail: [gsv@epikur-zentrum.de](mailto:gsv@epikur-zentrum.de)