Epikur
Zentrum für Gesundheit

Präventionskurs

Die Neue Rückenschule

13.09.-29.11.19 Freitag, 14.30-15.30 Uhr

Veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen werden häufig als Ursachen unserer körperlichen Beschwerden genannt. Die Absicherung der Wirbelsäule durch einen gut trainierten Muskel-, Sehnen- und Bandapparat kann helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden.
Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen sind bezüglich der Alltagsbelastungen und der berufsspezifischen Anforderungen für die Beweglichkeit und die Stabilität der Wirbelsäule ebenso entscheidend wie eine gute Körperwahrnehmung.

Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur Kostenrückerstattung einreichen können.

- Dauer je Einheit: 60 Minuten
- Kosten vor Erstattung: 120 Euro
- Ort: Epikur Bad Liebenwerda

Anmeldung bei Ihrem Epikur-Team oder unter

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