

Die Neue Rückenschule

09.09.-25.11.20 **Mittwoch, 15.00-16.00 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 6 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 Zentrum für Gesundheit
(Südring 6, 04924 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