

Die Neue Rückenschule

03.09.-19.11.20 **Donnerstag, 17.00-18.00 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 15 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:** **Werner-Seelenbinder-Sporthalle
(Badstraße 13, 04916 Herzberg)**

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