



## RÜCKEN FIT

Halten Sie Ihren Rücken durch aktives Rückentraining fit. Die **Wirbelsäulengymnastik** wird kombiniert mit äußerst interessanten Atemtechniken sowie Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen.

Der Kurs gibt Anleitung zum richtigen Tragen, Heben, Sitzen, Liegen und Stehen. Sie werden in die Lage versetzt, sich rückenfreundlich im Alltag zu bewegen und jeweils für sich **schmerzlindernde Übungen** zu beherrschen.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob gegen die Teilnahme Einwände bestehen.

*Im ersten Quartal (ab 12. Januar) hat dieser Kurs 11 Termine und kostet 23,10 €.  
Im zweiten Quartal (ab 13. April) hat er 14 Termine und kostet 29,40 €.*

**Fr**

9:00 – 10:00 Uhr



Friedel-Kluth-Haus  
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Helga Hillen  
Übungsleiterin