

Verspannt – erschöpft – schmerzgeplagt – kraftlos – unbeweglich – überlastet – verkrampft – ungelenkgig – gestresst – lustlos?

Stärken Sie Ihren Rücken & Ihr Wohlbefinden:

- durch Spaß & Freude an Bewegung und Entspannung unter Gleichgesinnten:
 - ✓ um Stress abzubauen
 - ✓ um geistig und körperlich beweglich zu bleiben
 - ✓ um neue Energie zu gewinnen
- durch aktives und gezieltes Training:
 - ✓ um Bewegungsmangel, Zwangshaltungen und Rückenschmerz vorzubeugen
- durch spielerische Körperwahrnehmung und Übungen, die im Alltag selbsttätig weitertrainiert werden können
- durch eine veränderte Einstellung zum Rückenschmerz und die Motivation zu regelmäßigen gesundheitsorientierten Aktivitäten

Fit für's Leben ...

„Neue Rückenschule“ für Frauen

Termin: montags 18:15 – 19:30 Uhr (8 oder 10 x 75')
Nicht an den Feiertagen/in den Ferien.

Ort: Frauen Offensiv e.V. im Frauenkulturzentrum
Emilstr. 10, 64289 Darmstadt (Martinsviertel)

Kosten: Präventionskurs, bezuschussungsfähig
durch die Krankenkassen nach § 20 SGBV

Anm. & Informationen: Heike Krüger, Dipl.-Sportwissenschaftlerin,
Rückenschulleiterin nach KddR, Nordic
Walking Instructor, 0157 – 719 18 762
[info\(at\)inbewegungkommen.de](mailto:info(at)inbewegungkommen.de)
www.inbewegungkommen.de

