

Verspannt – erschöpft – schmerzgeplagt – kraftlos – unbeweglich – überlastet – verkrampft – ungelenbig – 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 durch's Leben ... „Neue Rückenschule“ für Frauen

Termin: montags 18:15–19:15 / 19:45–20:15 (10x60')
Nicht an Feiertagen / nicht 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,
Kursleiterin Rückenschule/Faszientraining/
Nordic Walking
0157 – 719 18 762
info@inbewegungkommen.de
www.inbewegungkommen.de

