

# Rückenschule



In diesem Kurs werden Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung bei Rückenschmerzen vermittelt.

Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Neben den Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert.

- Termin:** ab **23. Januar 2018** (10 x 1 Stunde) **bis 24. April 2018**, dienstags, 18.00h – 19.00h
- Ausfalltermine:** 13.02., 27.03., 03.04., 17.04.2018
- Übungsleiterin:** Olivia Oppon  
ausgebildete Physiotherapeutin
- Ort:** TVE - Spiegelsaal, Maybachstraße 14
- Teilnehmer:** mind. 10 – max. 15
- Kosten:** **30,00 Euro für Mitglieder**  
**60,00 Euro für Nicht-Mitglieder**

Der Kurs wurde durch die ZPP anerkannt und ist bis zum 26.06.2020 als Präventionskurs zertifiziert

Sollten bis zum 05.01.2018 nicht genügend Teilnehmer angemeldet sein, entfällt der Kurs – nach dem 05.01.2018 werden keine weiteren Anmeldungen mehr berücksichtigt.

**Anmeldungen sind ab Montag, dem 11.12.2017 möglich – zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!**

Anmeldeschluss: 05.01.2018

**Bezahlung nur zwischen dem 01.01.2018 und 08.01.2018!**