



Rücken-Aktiv: Bewegen statt Schonen

Nacken – Schultern – Rücken – Lendenwirbelsäule – Verspannungen in diesen Bereichen kennen viele Menschen.

Aufgrund des guten Erfolgs bietet Annette Wiesneth, Übungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport, diesen Kurs ab 06. September 2024 in Reinhausen, DGH/Turnhalle an.

„Der gesamte Körper wird gezielten Übungen aktiviert, Fehlhaltungen werden korrigiert und rückengerechte Haltungen erlernt. Vielfältige Tipps erleichtern den Teilnehmenden, das Gelernte im Alltag anzuwenden“, erläutert Annette Wiesneth die Schwerpunkte. Ergänzt wird das Programm durch gezielte Entspannungsübungen.

Kursumfang: 10 Kurseinheiten à 90 Minuten

Termine: 06., 13., 20., 27.9., 18., 25.10., 01., 08., 15., 22.11.2024

Uhrzeit: freitags 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kurskosten: 105,- Euro. Der Kurs ist nach § 20, SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) präventionsgeprüft, anerkannt und wird je nach Krankenkasse von 80 bis zu 100% übernommen, so dass Ihnen keine oder kaum Kosten entstehen. AOK- Versicherte können mit einem Gesundheitsgutschein teilnehmen.

Übungsleiterin: Annette Wiesneth,

Anmeldung: Tel.: 05592 2017640, wiesneth@nedde.net,

www.gesund-mit-bewegung.de. www.tsv-reinhausen.de